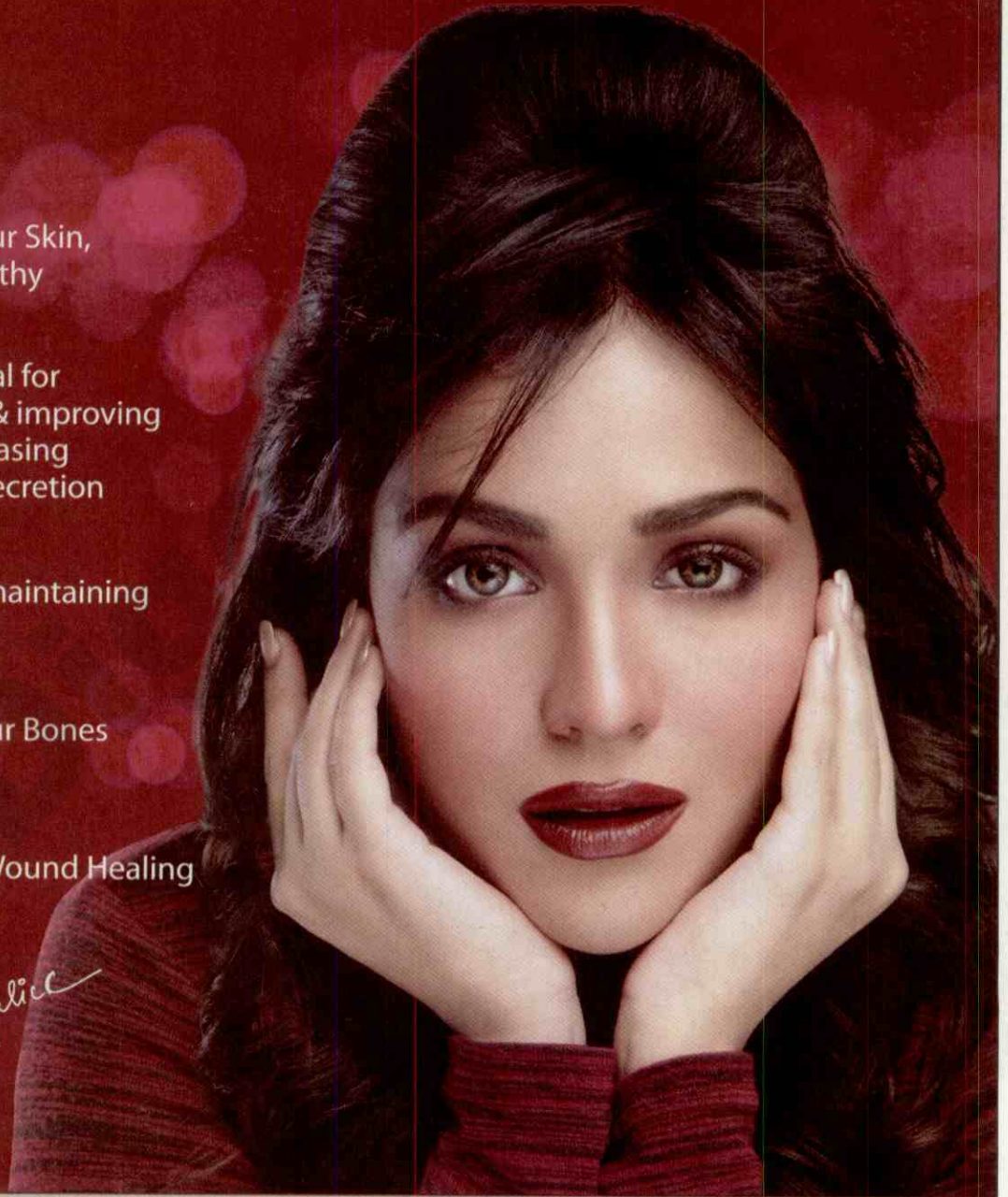
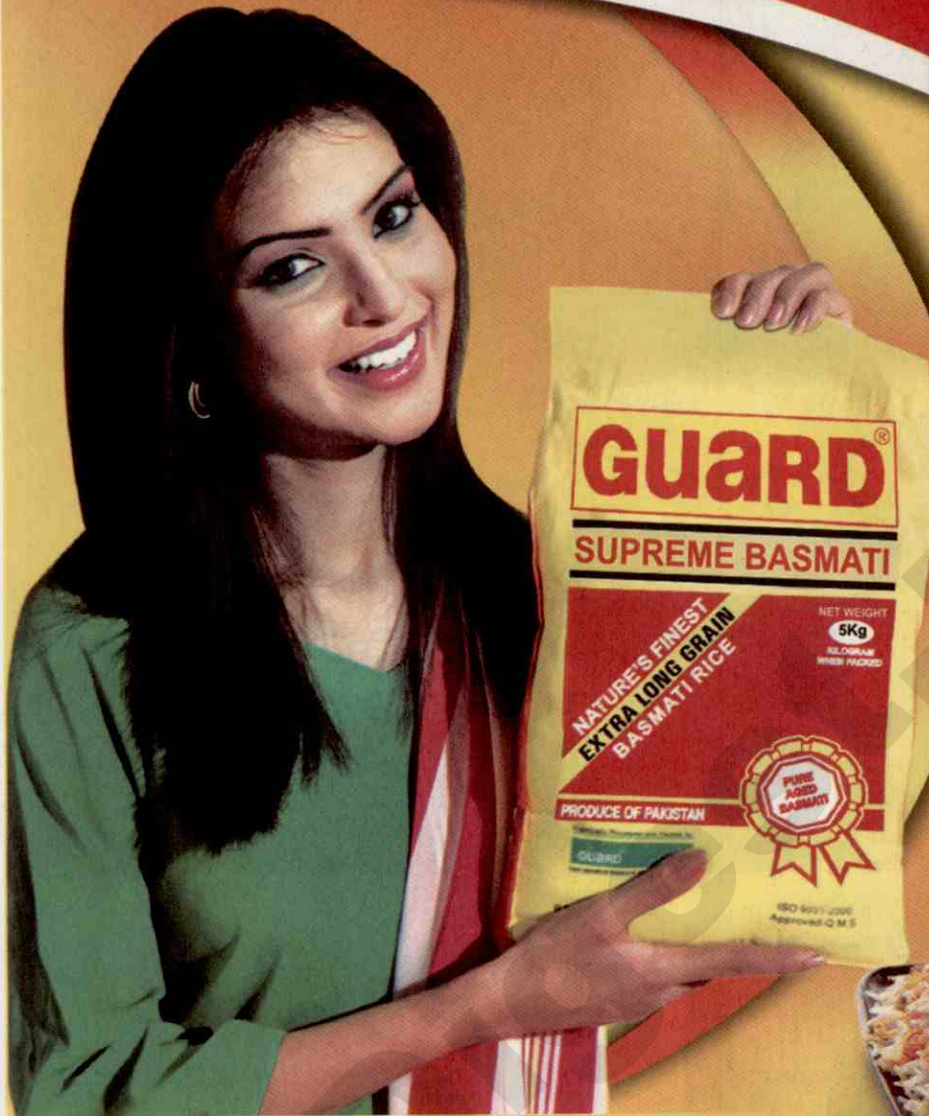
ڈالڈا کا دسترخوان
2014
اکتوبر
WWW.PAKSOCIETY.COM
عید الاضحی اسپیشل
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ماں جانتی ہے خوشیوں کا راز

مصالحے دار درباری بریانی مصالحہ
Masalaydar Darbari Biryani Masala

Rs/- 25
50gm

Rs/- 10
20gm

مزہ اب سب کی پہنچ میں

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہاضمہ برقرار، صحت پائیدار

نباتی اجزا اور مجرب نمکیات زیادہ محفوظ، آپ کو ملے بہترین ذائقہ اور افادیت

سالہا سال سے آزمودہ نئی کارمینا قبض، گیس، سینے کی جلن، پیٹ کے درد، قے یا متلی کی کیفیت کو فوری رفع کر کے صحت بحال رکھتی ہے۔

نئی کارمینا ہمیشہ گھر میں رکھیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

فہرست

ریسپیز سیکشن

سینٹر فولڈ ریسپیز

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 44، اکتوبر 2014

سرورق افغانی پلاؤ

ایڈیٹر
شاہین ملک

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

معزز قارئین!

السلام علیکم

قارئین کی خدمت میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس ایک اور منفرد شمارہ لے کر حاضر ہے۔ یہ شمارہ منفرد کیوں نہ ہوتا ایک تو خصوصی تہوار اور پھر ہمارا مذہبی تہوار، جی ہاں آپ جان ہی چکے ہونگے کہ ہم عیدالاضحیٰ کی بات کر رہے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کی مقبولیت ایک کوکنگ میگزین کے طور پر سب سے زیادہ مانی گئی ہے تو اس سے اچھا موقعہ ایک خاتون خانہ کے لئے کون سا ہوگا جب وہ صحیح معنوں میں اس شمارے سے فائدہ اٹھاتے ہوئے معدے کے راستے اپنے گھر والوں کے دل پر راج کرے۔

جب یہ شمارہ آپ کے پاس پہنچے گا تو آپ اور خصوصاً گھر کے بچّے اور مرد حضرات عید کی گہما گہمی میں مصروف ہونگے۔ بچّے نہ صرف اپنے گھر کے بلکہ خاندان اور محلے بھر کے جانوروں کے پیچھے دوڑ رہے ہونگے۔ یہ مصروفیات، بار بار بچّوں کا گندا ہونا، گھر کا پھیلاوا، کام کی زیادتی، یہ سب کچھ بھی ان دنوں برا نہیں لگتا اور نہ ہی تھکا تا ہے کیونکہ یہ سب کچھ عید قربان کے لئے ہوتا ہے اور قربانی ہمارے پیارے پیغمبر حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنت ہے۔ جس پر عمل کرتے ہوئے ہر مسلمان کو دلی اور روحانی خوشی محسوس ہوتی ہے۔

آپ کی پوری کوشش ہونی چاہیے کہ بچّے اسے صرف ہلہ گلہ اور تفریح نہ سمجھیں بلکہ ان کو قربانی کی اہمیت سمجھاتے ہوئے جانوروں کا خاص خیال رکھنے کی بابت سمجھائیں۔ انھیں تھکا کر بے حال نہ کریں بلکہ ان کو خاص اللہ کی راہ میں قربان کرنے کے لئے تیار کریں۔ گھر کی خواتین بھی قربانی کے ان جانوروں کی زیادہ سے زیادہ خدمت کرتے ہوئے اپنے لئے اجر و ثواب میں اضافہ کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان اس خاص شمارے میں اپنے آرٹیکلز کے ذریعے قربانی کے گوشت کی اہمیت و افادیت، اسے سنبھالنے کے طریقوں سے آگاہی دیتے ہوئے گوشت سے بننے والی مزیدار تراکیب بھی آپ سے شیئر کر رہا ہے۔ ہاں لیکن خیال رہے سارا کا سارا گوشت صرف اپنے ہی استعمال میں نہیں لانا۔ ان کا بھی حصّہ نکالنا ہے جن کو اس خاص دن بھی گوشت نصیب نہیں ہوتا۔

ہم امید کرتے ہیں کہ قارئین ہماری اس محنت کو سراہتے ہوئے اس شمارے سے ضرور فائدہ اٹھائیں گے۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھتے ہوئے اس منفرد اور خصوصی شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولئے گا۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پیکیجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سی فوڈ باکمال ایڈیشن تھا

سمندری غذائیں کئی مسائل کا واحد حل اور مچھلی دماغ کی غذا بہترین معلومات پر مبنی مضامین تھے مگر سمندری حیات کا مسئلہ واقعی بڑا گھمبیر ہے۔ سمندر صاف نہ ہوگا تو ہماری غذائیں بھی ناکارہ ہوتی جائیں گی۔ ان صفحات پر مچھلیوں کی تصاویر بڑی عمدہ ہیں۔ مختلف ممالک گھومئے، چٹخارے ذائقے مچھلی کے بھی کم معلوماتی مضمون نہیں ہے۔ واقعی آپ کی ادارتی ٹیم محنت کرتی ہے۔

ماریہ حسن... کوٹری

سی فوڈ پسند نہیں تھا مگر اب ہے

میرا خیال نہیں تھا کہ مچھلیوں اور دیگر سمندری غذاؤں میں اس قدر وٹامنز یا معدنیات ہوتے ہیں جو ہمیں کھانے چاہئیں مگر اب جب آپ کے مضامین نظر سے گزرے تو فوراً جھینگا بریانی بنائی۔ شام کو فش رول اپس کی فرمائش ہوئی تو فریزر میں رکھی ہوئی مچھلی کام آ گئی۔ اب ہفتے میں دو بار مچھلی کی کوئی نہ کوئی ڈش ضرور بنائی جاسکتی ہے۔ بہت شکریہ ڈالڈا کا دسترخوان آپ نے تو نت نئے انداز سے مچھلی بنانے کی تراکیب دے دی۔

نائلہ رحمٰن... ٹنڈو جام

چٹپٹے رول بہت بھائے

جب سے آپ نے بچوں کی پسند کی ریسپیز شائع کرنی شروع کی ہیں، بچوں کے لنچ بکسز کے لئے نئے آئیڈیاز آنے لگے ہیں اور چھٹی کے دن بھی بچے وہی روایتی کھانے نہیں کھانا چاہتے۔ سچی بات ہے کہ مہینے میں چار چھٹیوں میں ہر دفعہ تو کسی ریسٹورنٹ کا چکر نہیں لگایا جاسکتا۔ آپ نے گھر بیٹھے ہماری مشکل حل کردی ہے اور دوسری طرف ماؤں کو بھی سگھڑ بنادیا ہے۔

انیلہ وسیم... سکھر

اب بچے بھی سی فوڈ چاہیں گے

کیونکہ آپ کے میگزین نے سی فوڈ کے فوائد اور خواص ٹھیک ٹھاک انداز میں شائع کئے ہیں۔ ریسپیز میں بھی سی فوڈ اچھی خاصی ورائٹی اور رنگارنگ تصاویر کے ساتھ دل موہ رہا ہے۔ بچے فش ٹارٹس کھا کر بہت خوش ہوئے میں سمجھتی ہوں کہ میری نہیں یہ آپ کی محنت رنگ لائی ہے ورنہ میرے بچے مچھلی کو ہاتھ بھی نہیں لگاتے تھے۔

شمع تبسم... رحیم یار خان

رخ زیبا پسندیدہ سلسلہ ہے

بھرپور نیند حسن کی ضامن ہے، ہاتھ اک احساس جاگزیں، جمپ سوٹ اور بڑھاپے کا توڑ یہ چاروں مضامین خاصے مختلف اور اچھے مواد پر مشتمل ہیں۔

منیبہ قیوم... ملتان

ہربلسٹ پروفیسر کا انٹرویو دلچسپ رہا

ڈالڈا کا دسترخوان میں ڈاکٹرز کے انٹرویوز بہت دلچسپ، معلوماتی اور پرکشش ہوتے ہیں۔ اس بار ستمبر کے شمارے میں ہربلسٹ سید علی نصر عسکری کا انٹرویو بہت اچھا لگا ہے۔ اس کے علاوہ نیا سلسلہ شہرنامہ بہت اچھا جارہا ہے۔ بھرپور نیند کی ضامن میں ہماری پسندیدہ بیوٹیشن ردا مصباح کی رائے پڑھی، سائنسی نقطہ نظر سے یہ مضمون بہت مددگار اور اچھا ہے۔

صائقہ حفیظ... خوشاب

لائٹ، کیمرہ، ایکشن اچھا سلسلہ ہے

صاحب طرز اداکارہ سویرا ندیم کی گفتگو اچھی رہی۔ سی فوڈ سے متعلق جامع تحریریں شائع کرنے کا شکریہ۔ غزل اس نے چھیڑی میں محبوب خزاں صاحب کی غزل بہت خوب رہی۔ افسانے خواہشوں کے پل صراط کی دوسری قسط بھی خوب رہی۔ محترمہ شاہدہ احمد تک ہمارا اسلام پہنچادیجئے گا۔

آمنہ حبیب... ساہیوال

مرحومین کو یاد رکھنا ڈالڈا کی عمدہ روایت

محترمہ انیتا غلام علی کے لئے اظہار تعزیت اور شیف فرح جہانزیب مرحومہ سے لیا گیا ان کی حیاتی کا دلچسپ انٹرویو ایک بار پھر نظر سے گزرا۔

مقدس ہاشمی... کوئٹہ

گھرداری کے مضامین کارآمد ہوتے ہیں

فرنیچر ڈیزائنر رابعہ حسن سے مکالمہ رسالے کی جان ہے۔ کیونکہ گھرداری کے شعبے میں جتنے آرٹیکلز شائع ہوتے ہیں وہ میں وقت نکال کر لازمی پڑھتی ہوں۔ ان سے بعض اوقات گھر کی آرائش کے نئے نکتے مل جاتے ہیں۔ اس مکالمے میں جو بات مجھے بھائی وہ سلیقے کے اظہار کی وہ چند ٹپس تھیں جو رابعہ حسن نے ہمیں بتائیں۔ آئندہ بھی کسی ڈیزائنر سے مختلف سا انٹرویو کیجئے گا۔ یہ سلسلہ اچھا ہے۔

ثمینہ ابرار... لاہور

صحت عامہ کے مضامین وقت کی ضرورت ہیں

ہائی بلڈ پریشر، لوبان کی دھونی کرے گھر کو معطر، اچھے مضامین ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر تو اتنی عام بیماری ہوتی جارہی ہے اس لئے اس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جاننا ضروری ہے۔

شاہینہ ضیاء... اسلام آباد

میرے بچپن کے دن، لمحہ فکریہ

محترم رضا علی عابدی کا مضمون بچے کھیلتے کھیلتے کہاں گئے، ایک بڑے سماجی مسئلے کی طرف توجہ دلا رہا ہے۔ بچوں کے اغواء، مجرمانہ سرگرمیاں اور ڈکیتیوں سے متعلق وارداتوں میں آئے دن اضافہ ہو رہا ہے۔ فیملی میگزینز میں ایسی معلومات اور خبروں کا ہونا بھی کم اہم نہیں۔ مجموعی طور پر ڈالڈا کا دسترخوان اچھا میگزین ہے۔

صائمہ صغیر... راولپنڈی

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

عیدالاضحٰی

قربانی کا فلسفہ

اللہ کی منشا میں راضی بہ رضا رہنا

مذہب اسلام کے پانچ بنیادی ارا کین میں ایک حج ہے جس کی ادائیگی ہر صاحب استطاعت مسلمان عاقل وبالغ مردوعورت پر واجب ہے۔ اسلامی تقویم کے آخری ماہ ذوالحج کی 9 تاریخ کو حج کا یہ رکن اعظم وقوف عرفہ ادا کیا جاتا ہے اور ذوالحج کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو قربانی کی جاتی ہے جو حضرت ابراہیم علیہ السلام کے اس عمل کی یاد میں ہوتی ہے جب اللہ تعالیٰ نے آپ سے فرمایا کہ میری خاطر اپنی سب سے پیاری چیز یعنی لخت جگر اسماعیل علیہ السلام کی قربانی دو، آپ نے اللہ کی مرضی ومنشا پر لبیک کہا اور کہا "جو میرے رب کی مرضی وہی میری مرضی" تب اللہ تعالیٰ کو یہ عمل بہت پسند آیا اور عین اس موقع پر جب حضرت ابراہیم علیہ السلام اپنے فرزند کو لٹا کر ان کے گلے پر

چھری پھیرنے لگے تو ان کی جگہ بھیڑ آ گئی۔ اس طرح اللہ کی رضا کے لئے قربانی کی ایک عظیم ترین داستان رقم ہوئی جس کی پیروی کرتے ہوئے مسلمانوں کے لئے قربانی حسب استطاعت قرار دی گئی۔ اسلام اور مسلمان کے لغوی معنی سلامتی اور سالمیت کے ہیں۔ اس رو سے کسی بھی مسلمان کے لئے پاکیزگی، صداقت اور نیکی کی تلقین و پیروی لازمی امر ہے۔ اسی میں قربانی کا جذبہ پوشیدہ ہے جو ہم اللہ کی رضا کے لئے کرتے ہیں اور ہر قسم کے جھوٹ، مکروفریب اور نمائش سے دور رہتے ہیں۔

مسلمانوں کے لئے عیدالاضحیٰ یا عید قرباں کی اہمیت اس لحاظ سے سب سے زیادہ ہے کہ اس ماہ مبارک میں ہم اللہ کی رضا پر لبیک کہتے ہوئے ادائیگی حج کے بعد قربانی کرتے ہیں۔ اردو اور فارسی زبانوں میں مستعمل یہ لفظ عربی کے قرباں سے نکلا ہے جس کے لغوی معنی اللہ کی خوشی کے لئے قربانی ہے۔

ظاہری معنی میں ہر وہ عمل جس سے اللہ خوش ہو قربانی کے زمرے میں آتا ہے چاہے وہ کسی کی اشک شوئی ہو یا فلاح و بہبود کے کام، اسی لفظ کو ہم خالصتاً مذہبی اصطلاح کے طور پر استعمال کرتے ہیں تو اس کا مطلب اللہ کے لئے جانور کو ذبح کرنا ہوتا ہے۔

قربانی کا حقیقی فلسفہ بغیر کسی دلیل یا سوال کے، خاموشی سے رب کی رضا پر سر بسجود کرنا ہوتا ہے۔ اسلام کی روح اور قربانی کے فلسفے کو وہ لوگ نہیں سمجھ سکتے جو قربانی کے عمل کو معاشی اعداد و شمار کی گتھیوں میں الجھاتے ہیں اور اسے وقت اور وسائل کا ضیاع قرار دیتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو نہیں جانتے کہ جب اللہ کی رضا ہو تو وہ چھپر پھاڑ کر دیتا ہے۔ افزائش معاش کے ایسے ذرائع نکل آتے ہیں کہ انسان کی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔

جب آپ قربانی کا جانور خریدنے کے لئے مویشی منڈی جائیں تو تسلی کر لیں کہ جانور بے عیب اور نقص سے پاک ہے، صحت مند ہے، توانا ہے اور خوبصورت بھی ہے یا نہیں۔ ہر ایک بالغ مسلمان پر واجب ہے کہ وہ اپنے

ہاتھوں سے قربانی کا جانور ذبح کرے تاہم اگر وہ کسی سبب کی بناء پر اس فرض کی ادائیگی سے قاصر ہے تو دوسرے شخص مثلاً قصائی کی خدمات حاصل کر سکتا ہے۔

جانور کا منہ قبلہ رخ کر کے چھری پھیرتے وقت بسم اللہ اللہ اکبر یا منہ قبلہ رخ نام اللہ کے، کہہ کر دعا پڑھی جائے۔

قربانی کے جانور کے گوشت کی تقسیم مساوی ہونی چاہئے مثلاً گائے یا اونٹ کے حصہ داروں کو انتہائی درست ناپ کے ساتھ گوشت تقسیم کیا جائے اور اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ حصہ داروں کے درمیان حصے برابر ہوں۔ ہر چند کہ قربانی کا سارا گوشت قربان کرنے والا فرد اپنے استعمال کے لئے رکھ سکتا ہے تاہم افضل مقام یہ ہے کہ ایک تہائی غریبوں اور ایک تہائی اپنے رشتے داروں میں تقسیم کرے جبکہ باقی ماندہ اپنے استعمال میں لائے۔

عیدالاضحیٰ کی تعطیلات میں احباب و اقارب سے ملنے ملانے، قربانی کا گوشت تقسیم کرنے، خیروعافیت پوچھنے کا موقع ملتا ہے۔ اس روز بچوں میں تحائف تقسیم کرنے کی دل پذیر یادیں سمیٹ کر زندگی کی خوشیوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع عطا ہو (آمین)

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گُر

آزمایئے اور زندگی آسان بنایئے

صغیرہ بانو شیریں

عیدالاضحیٰ ہمارا مذہبی تہوار ہے۔ اپنی اپنی حیثیت کو مدنظر رکھتے ہوئے قربانی اللہ تعالیٰ کے حضور خلوص دل سے پیش کی جاتی ہے۔ قربانی کا گوشت تقسیم کیا جاتا ہے۔ گوشت کی فراوانی سے غریب اور مستحق لوگ بھی پیٹ بھر کے کھاتے ہیں۔ گوشت کو اسٹور نہ کریں بلکہ جتنا زیادہ ہو سکے بانٹ دیجئے۔ عید کے تیسرے چوتھے روز اسپتالوں اور کلینک میں اور ڈینٹسٹ کے ہاں گوشت خوری سے متاثرہ مریضوں کا ایک رش نظر آتا ہے۔ عید کی وجہ سے ڈاکٹر سے ملاقات بھی ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔ بلاشک وشبہ یہ بات وثوق سے کہی جاسکتی ہے کہ گذشتہ چند برسوں میں ہمارے ہاں گوشت خوری کا رجحان بہت بڑھ گیا ہے۔ نئی نسل بھی تکے کباب، روسٹ، بالٹی گوشت، کڑاہی گوشت، روسٹ ران، کباب، بھنے ہوئے گردے، کٹا کٹ قیمہ کی دلدادہ ہے۔

گوشت کھایئے ضرور مگر اعتدال سے۔ تاکہ صحت اور توانائی برقرار رہے۔ ہمارا دل، جگر، گردے اور جسم کے دوسرے اعضاء متاثر نہ ہوں۔ کئی برس پہلے آغا خان میڈیکل یونیورسٹی کے زیر اہتمام ایک سیمینار میں جم شیر قلاتی نے اس بات پر تشویش ظاہر کی تھی کہ پاکستان میں گردوں کی پتھری کی شکایت عام ہوتی جارہی ہے۔ پروٹین جس میں سرخ گوشت، مرغی اور دودھ، شکر کے استعمال سے کیلشیم اور یورک ایسڈ کی زیادہ مقدار گردوں میں جم کر پتھری کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ لوگوں کو یہ علم نہیں زیادہ گوشت کھانا صحت کے لئے بے حد نقصان دہ ہے۔

بھیڑ کا گوشت نہ صرف مقوی غذا ہے بلکہ جلدی ہضم ہونے والا ہے۔ اس کے کھانے سے وافر خون بنتا ہے۔ دل و دماغ کو قوت ملتی ہے۔ قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ ساری دنیا میں بھیڑ کا گوشت کھایا جاتا ہے۔ بکرے کا گوشت اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ کمزوری دور کرتا ہے۔ گائے کا گوشت دیر سے ہضم ہوتا ہے، ثقیل ہے، اس کا پلاؤ بہت لذیذ بنتا ہے، ہمارا معدہ گائے کی چکنائی سے اتنا متاثر نہیں ہوتا لیکن رگیں اس کی چکنائی سے بہت زیادہ اثر لیتی ہیں۔ اسی وجہ سے دل کی تکالیف ہوتی ہیں۔ خون میں گاڑھا پن آجاتا ہے، جوڑوں کا درد ہوتا ہے، جو لوگ گائے بھینس کا زیادہ گوشت کھاتے ہیں ان کے ہونٹ بھی موٹے ہوتے ہیں اور وہ اپنی صحت بھی خراب کر لیتے ہیں، دانت اور مسوڑھے بھی صحیح نہیں رہتے۔

عید سے دو تین دن پہلے آپ بڑی عید کی تیاری کر لیں۔ چھوٹے بڑے سفید شاپر خرید کر لایئے، سفید کاغذ کی ٹیپ، پیٹرول مارکر اور دستانے خریدیئے۔ یہ دستانے استعمال کے بعد ضائع کر دیں، بہت سستے ملتے ہیں۔ اس سے آپ کے ہاتھ محفوظ رہیں گے۔ لیموں، سرکہ گھر میں ضرور رکھیں، فریج صاف کر کے میٹھا سوڈا پیالے میں تین چار ٹیبل سپون ڈال کر رکھئے۔ فریج میں گوشت کی بدبو نہیں ہوگی، مائیکروویو میں صفائی کر کے ایک کپ میں پانی ڈالئے۔ آدھے سے زیادہ لیموں کا رس نچوڑ کر مائیکروویو چلایئے پھر کپڑے سے اندر صفائی کر لیں، چکنائی کے دھبے سب صاف ہو جائیں گے۔ فریزر میں باریک پلاسٹک کا ٹکڑا بچھایئے۔ اس طرح گوشت چپکے گا نہیں۔ اب آپ شاپر کے اوپر ٹیپ لگایئے۔ لسٹ بنا کر سب کے نام لکھئے۔ عید کے دن سب کے حصہ کا گوشت ان میں ڈالئے۔ آپ کا وقت بچ جائے گا۔ اپنے گھر کے لئے جو شاپر بنائیں آدھا کلو سے زیادہ گوشت نہ ڈالیں۔ ٹیپ لگا کر لکھ دیں، قیمہ کا گوشت ہے، پلاؤ یا قورمہ کا ہے۔ اس طرح نکالنے میں آسانی ہوگی۔ گھر میں قربانی خود کروانی ہو تو حفظان صحت کا خاص دھیان رکھئے۔ قصائی کے ہاتھ اور اس کے اوزار دھلوایئے۔ بکرا حلال ہونے کے بعد فوراً صفائی کروایئے تاکہ خون اور غلاظت اکٹھی نہ ہو۔ کھال وغیرہ فوراً بھجوایئے۔ خون کے داغ چادر پر کپڑوں پر لگ جائیں تو فوراً دھلوایئے، صاف ہو جائیں گے۔ فنائل ڈال کر صفائی کرنے کے بعد ایک دو اگر بتیاں لگا دی جائیں تو خون کی بدبو نہیں رہتی۔ قصائی گوشت بنائے تو آپ ململ کا پرانا دوپٹہ پانی میں بھگو کر اس میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر نچوڑ کر گوشت پر ڈال دیجئے، مکھیوں کی یلغار سے گوشت محفوظ رہے گا۔ کچن میں پودینے کی ٹہنیاں گلاس میں ڈال کر رکھئے۔ قربانی کا گوشت دھو کر چھلنی میں رکھئے، پانی نکل جانے پر گھر کے لئے پیکٹ بنایئے، کلیجی کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں پھر لہسن لگا کر رکھئے اس کے بعد دھو کر پکایئے۔ بوٹیاں ابھی گرم ہی ہوتی ہیں خواتین انہیں ہنڈیا میں ڈال دیتی ہیں صحت کے لئے ٹھیک نہیں۔ گوشت دھونے کے بعد آپ کچن کا سنک سرکہ ملے پانی سے دھویئے۔ گوشت کی بدبو نہیں آئے گی۔ اسی طرح گوشت کی یخنی میں چکنائی بہت ہوتی ہے۔ آپ یخنی کو تھوڑی دیر کے لئے فریج میں رکھئے۔ جب ساری چکنائی اوپر آجائے چمچے سے اتار کر محفوظ کر لیں۔ بغیر چکنائی کی یخنی سے وزن بھی نہیں بڑھے گا اور وہ معدے پر بوجھ بھی نہیں بنے گی۔ بزرگ حضرات بکرے کے گوشت کی یخنی پئیں تو سینے کی بیماریوں اور ایسی کھانسی میں مبتلا ہوں جو ختم نہ ہوتی ہو تو سینے پر جما ہوا بلغم بھی تحلیل ہو جائے گا۔ سانس کی نالی کی خشکی ختم ہوگی، معدہ درست ہوگا، آپ بکرے کی یخنی میں صرف ہڈی والی پانچ بوٹیاں، دارچینی کا ایک ٹکڑا، کالی مرچیں، سفید زیرہ چوتھائی چمچ، دھنیا اور ادرک کا ایک ٹکڑا کاٹ کر ڈالئے۔ گائے کے گوشت میں ادرک، ہرا دھنیا، گرم مصالحہ ڈالئے اور اس کے ساتھ سلاد ضرور لیجئے۔ دہی کا رائتہ بنایئے۔ کھانے کے بعد گرین ٹی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ اسی طرح دارچینی کا قہوہ بھی ہاضم ہوتا ہے۔ ایک ٹکڑا دارچینی کا پانی میں پکایئے۔ تھوڑا سا شہد ڈال کر قہوہ پی لیجئے۔ سبزی کو گوشت پر ترجیح دیجئے۔ جاپان کے لوگ کم گوشت

استعمال کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ تمباکو نوشی اور ہائی بلڈ پریشر کی زیادہ شرح کے باوجود اموات کی شرح کم ہے۔ ہمارے ہاں ہنزہ کے لوگ سبزیاں، ترکاریاں کھا کر طویل عمر پاتے ہیں صحت مند و توانا رہتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

باربی کیو پارٹی کے بنا لگے ادھوری

سویرا فلک

ہمارے دیگر تہواروں کی طرح عیدالاضحیٰ پر بھی خصوصی جوش وخروش دیکھنے میں آتا ہے۔ جانوروں کی خریداری سے لے کر ان کو چرانے، ذبح کرنے اور گوشت کی تقسیم تک کے تمام امور نہایت خوش اسلوبی سے انجام دینے کی بھرپور کوشش کی جاتی ہے۔ بقرعید اور باربی کیو پارٹی کا تو گویا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ پہلے روز سے لے کر تقریباً پورے مہینے ہی آپ کو کسی نہ کسی گوشے سے باربی کیو کی جانے والی ڈشز کی اشتہا انگیز مہک ضرور آئے گی۔ یقیناً آپ نے بھی بقرعید میں باربی کیو پارٹی پلان کرنے کا سوچا ہوگا۔ لہٰذا اس مضمون میں ہم آپ کو اسی حوالے سے چند اہم اور مفید معلومات فراہم کرنے جارہے ہیں جس سے آپ بھرپور استفادہ حاصل کرسکیں گی۔

جگہ اور سامان کی تیاری:

• باربی کیو پارٹی کو منعقد کرنے کے لئے کھلی جگہ جیسے گھر کا صحن یا لان یا پھر چھت کا انتخاب بہترین ثابت ہوتا ہے لیکن اگر آپ کی رہائش اپارٹمنٹ میں ہے تو آپ اس کا انتظام چھت، بالکونی یا ٹیرس میں رکھیں۔ اگر دو یا دو سے زائد خاندان مل جل کر باربی کیو پارٹی کرنا چاہیں تو پھر کسی پر فضا تفریحی مقام جیسے ساحل سمندر یا فارم ہاؤس وغیرہ کا انتخاب بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح آپ یقیناً دوہرا لطف اٹھاسکیں گے۔ اگر کسی بھی طرح کھلی جگہ میسر نہ ہو تو گیس سے چلنے والی باربی کیو سسٹم کو استعمال کریں۔

• کوئلے، مٹی کا تیل، باربی کیو کی سیخیں، انگیٹھی اور ہاتھ سے جھلنے والے پنکھے اس پارٹی کے اہم ترین لوازمات ہیں۔ اس کے علاوہ مصالحہ لگانے کے لئے پلاسٹک کے بڑے تسلے اور ایئر ٹائٹ باکسز استعمال کریں۔ کسی بھی قسم کے دھاتی برتنوں کے استعمال سے پرہیز کرنا ہی بہتر ہے کیونکہ لیموں، دہی اور سرکے کے اجزاء جو میرینیشن میں لازمی استعمال ہوتے ہیں، کیمیائی عمل کا باعث بن سکتے ہیں۔

• مہمانوں کی فہرست بنالیں اور اس کے بعد تمام استعمال کئے جانے والے برتن دھو کر اور خشک کرکے ایک درمیانے سائز کی ٹیبل پر سیٹ کرلیں۔ ٹشو پیپر باکس ضرور رکھیں۔

• باربی کیو ڈشز کے ساتھ عموماً لوگ کولڈ ڈرنکس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بجائے اگر آپ لیمونیڈ بنا کر پیش کریں تو یہ ہاضمے کے لئے زیادہ بہتر ثابت ہوگا۔ اس کے علاوہ ثابت سفید زیرہ اور پودینہ سے بنا رائتہ اور پیاز، ٹماٹر اور کھیرے کی سلاد جس پر لیموں چھڑکا گیا ہو، اپنی باربی کیو ڈشز کے ساتھ ضرور پیش کریں۔

میرینیشن کی تیاری:

• باربی کیو کے لئے استعمال کئے جانے والے گوشت کے پارچے اور بوٹیاں چھوٹے اور پتلے سائز کے ہونے چاہئیں تاکہ یہ باآسانی گل سکیں۔ گوشت سے چربی علیحدہ کرکے دھو کر چھلنی میں رکھیں اور پھر پیکٹس بنالیں۔ جیسے بوٹی کباب، گولہ کباب کا قیمہ اور چاپس کے علیحدہ علیحدہ پیکٹس بنالیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

• کچا پپیتا میرینیشن کا ایک انتہائی اہم اور لازمی جز ہے۔ بالکل ہرا پپیتا لینے کے بجائے کچا پکا پپیتا لے کر اسے چھلکوں سمیت کاٹ کر بیج علیحدہ کرلیں اور چاپر یا بلینڈر میں پیس لیں۔ آپ متبادل کے طور پر کچری پاؤڈر اور میٹ ٹینڈرائزر کا استعمال کرسکتی ہیں مگر اس کے نتائج پپیتے کے پیسٹ جتنے شاندار نہ ہوں گے۔
اس پیسٹ کو آپ آئسنگ کیوب ٹرے میں جمالیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

• اب سفید زیرہ ثابت لے کر خشک توے میں خوشبو آنے تک بھون لیں۔ بعدازاں پاؤڈر بنا کر محفوظ کرلیں۔ اسی طرح ثابت دھنیا اور ثابت لال مرچ بھی علیحدہ علیحدہ بھون کر، پیس کر جار میں محفوظ کرلیں۔

• اس کے بعد بھٹی کے چنے یا بیسن لے کر ہلکی آنچ پر بھون لیں اور ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھرلیں۔ گولا کباب اور سیخ کباب میں بائنڈنگ کے لئے استعمال کریں تاکہ کباب سیخوں سے گرنے نہ پائیں۔

• ایک کلو درمیانے سائز کی پیاز کو سلائس کر کے ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز براؤن کرلیں اور کسی اسٹیل کی چھلنی میں نکال لیں یا سادہ کاغذ پر پھیلادیں۔ ٹھنڈی ہونے پر پیس کر صاف جار میں محفوظ کرلیں۔ یہ پسی پیاز آپ بہاری بوٹی اور گولا کباب میں استعمال کریں گی۔

• ادرک اور لہسن کو دھو کر کاٹ کر تھوڑے سے پانی اور نمک کے ساتھ پیس لیں اور کسی ایئر ٹائٹ جار میں محفوظ کرلیں، خیال رکھیں کہ پیسٹ گاڑھا رہے ورنہ ڈشز کا ذائقہ خراب ہوسکتا ہے اور پانی کی وجہ سے کباب ٹوٹ سکتے ہیں۔

• ہری مرچوں کے ڈنٹھل نکال کر دو حصوں میں توڑ لیں اب معمولی سے نمک اور پانی کے ساتھ گاڑھا پیس لیں۔ یہ پیسٹ ہرے مصالحے کی بوٹی، سیخ کباب اور چاپس میں استعمال کریں۔

• بقرعید سے دو تین روز قبل ہی دہی منگوا کر ضرورت کے مطابق پیکٹ بنا کر محفوظ کرلیں۔ رائتے کے لئے استعمال ہونے والی دہی میں تھوڑا سا کارن فلور ملا کر ایئر ٹائٹ باکس میں ڈال کر رکھیں تاکہ وہ کھٹا نہ ہوجائے۔

• لیمن جوس کو بھی آئسنگ کیوب ٹرے میں محفوظ کیا جاسکتا ہے ورنہ ثابت لیموں شاپر میں ڈال کر فریز کرلیں۔ سلاد کے لئے ٹماٹر بھی شاپر میں ڈال کر فریز کئے جاسکتے ہیں۔

• پسا ہوا کھوپرا اور خشخاش یا کاجو لے کر خشک توے پر بھون لیں اور ٹھنڈا ہونے پر پاؤڈر بنالیں۔ بہاری کباب اور مغلائی کبابوں اور چانپوں میں یہ آمیزہ ڈالنا نہ بھولیں۔

• باربی کیو اسپیشل گرم مصالحہ تیار کرنے کے لئے لونگ، بڑی الائچی، دارچینی، ثابت کالی مرچیں، چھوٹی الائچی اور جائفل جاوتری ہم وزن لے کر بغیر بھونے پیس لیں۔ یہ گرم مصالحہ باربی کیو ڈشز کو مزید چٹپٹا اور اشتہا انگیز بنادے گا۔

یاد رکھنے کی باتیں:

• میرینیشن کے تمام خشک اجزاء کو فریج میں جبکہ نمی والے اجزاء کو فریزر میں رکھیں تاکہ یہ خراب ہونے سے محفوظ رہیں۔ بہتر ہوگا کہ نمی والے اجزاء کو تین دن سے زیادہ خصوصاً پیاز، ٹماٹر کے پیسٹ کو تین دن سے زیادہ محفوظ نہ رکھیں۔

• میرینیشن کے لئے کھلے منہ والے برتنوں کا استعمال کریں اور مصالحے کو گوشت میں مکس کرنے کے لئے چمچ کے بجائے ہاتھوں میں دستانے پہن کر مکسنگ کریں۔ چمچ سے گوشت کے ریشے ٹوٹنے کا خطرہ رہتا ہے اگر کرنا پڑے تو کانٹوں کا استعمال کریں۔ گوشت میں کٹ لگالیں اور وقتاً فوقتاً کانٹوں سے گودتے رہیں تاکہ مصالحہ گوشت میں خوب رچ بس جائے۔

• کوئلوں اور مٹی کے تیل کا سنگم کافی خطرناک بھی ثابت ہوسکتا ہے اسی لئے مٹی کے تیل کو کوئلوں میں قطروں کی صورت میں استعمال کریں۔ بچوں کو آگ سے بالکل دور رکھیں۔ ایک پانی کی بالٹی اور برنال بھی نزدیکی جگہ پر رکھیں تاکہ کسی بھی ناگہانی سے فوراً نمٹا جاسکے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

بقرہ عید کی تواضع

کراچی کی معروف مٹھائی کی دکانیں

درخشاں فاروقی

برصغیر ہندو پاک میں مٹھائی تحفے میں دینے، تقریبات میں پیش کرنے یعنی آپ کھانے اور دوسروں کو کھلانے کی رسم وریت آج بھی جوں کی توں موجود ہے۔ حالانکہ یہ خطہ کھانوں اور مٹھاس کے انتخاب میں کئی ثقافتوں کا عادی ہو رہا ہے۔ مٹھاس میں براؤنیز، کوکیز، مفنز، کئی ذائقوں کے کیکس، ٹارٹس اور بیکنگ میں آئے دن نئی نئی اختراعات ہونے لگی ہیں، جنہیں نئی نسل نے سراہا بھی ہے۔ اس نئے کلچر کو مقبول بھی بنادیا مگر آج بھی شادی بیاہ کے موقعوں پر سسرالی عزیزوں اور سمدھیانے کی تواضع کے لئے روایتی مٹھائی ہی پیش کی جاتی ہے۔ مایوں اور مہندی کی رسم میں شگن کی ابٹن اور مہندی لگاتے ہی منہ میٹھا کرایا جاتا ہے، گویا محبت کی ایک رسم مٹھاس سے ہوکر گزرتی ہے اور دل میں جگہ بنالیتی ہے۔ اسی طرح عیدالاضحیٰ ہو یا عیدالفطر مٹھائیاں ہماری ٹرالیوں پر براجمان نظر آتی ہیں۔ لڈو، پیڑے، برفی، گلاب جامن، چم چم، جلیبی، میسو اور حلوہ جات یہ روایتی مٹھائیاں ہیں۔ کراچی ایسا ہمہ جہت قسم کا شہر ہے جسے کاسموپولیٹن اور روشنیوں کا شہر تو کہتے ہی ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ یہاں دوسرے خطوں سے آنے والے باشندوں نے اپنے ہاں کی مٹھائیوں کی فروخت شروع کر کے نیا کلچر وضع کرلیا۔ کبھی کراچی حلوے سے جو مٹھاس کا سفر شروع ہوا تھا وہ سلسلہ کہیں جا کے رکا نہیں ہے۔

یوں تو عیدالاضحیٰ کے موقع پر گوشت کی ڈشز بنائی اور تواضع کے لئے پیش کی جاتی ہیں۔ عرف عام میں اسے میٹھی عید تو نہیں کہتے لیکن ہر گھر میں مٹھائی کسی نہ کسی شکل میں آتی ہے اور تواضع کا حصہ بنتی ہے۔ زیرنظر مضمون میں ان چند روایتی مٹھائیوں سے آگے بڑھ کر کراچی میں ملنے والی دیگر مٹھائیوں کا ذکر کیا جا رہا ہے اور اب ڈالڈا کا دسترخوان میں عید ٹرالی کے لئے نمکین کھانوں کی ورائٹی کے ساتھ ساتھ مٹھائیوں کے حال احوال بھی پڑھئے۔

گلشن اقبال کراچی میں ڈھاکہ سویٹس، کراچی کے باسی اس جگہ اگر نہیں گئے تو کبھی کبھی اس دکان کی مٹھائی چکھی ضرور ہوگی کیونکہ یہ اس علاقے ہی کی نہیں کراچی بھر کی بہترین دکانوں میں سے ایک ہے۔ یہاں آپ کچا گلہ، کھا کے دیکھئے۔ اسے چم چم نہ کہئے گا یہ اس سے ملتی جلتی شکل ہے۔ اسے ہم ملائی چم چم یا ملائی کری کہتے ہیں۔ ڈھاکہ سویٹس کے محمد اشتیاق نے ہمیں یہ بتا کر اور بھی حیران کردیا کہ اسے وہ ملائی برگر بھی کہتے ہیں۔

اس دکان کی عمر یا یوں کہہ لیجئے کہ ڈھاکہ سویٹس کے برانڈ کی عمر 35 برس ہو چکی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ بنگالی مٹھائیوں کو کراچی میں ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ ان کی پنیر برفی، رس گلا (جسے روسوگلہ پکارتے ہیں) ڈھاکہ پنیر پسند کرنے والے مخصوص اور مستقل شائقین ہیں۔

ڈھاکہ پنیر نمکین ذائقہ رکھتی ہے جسے بنگالی افراد ہی تیار کرتے ہیں۔ اپنے قارئین کی اطلاع کے لئے انہوں نے بتایا کہ ڈھاکہ سویٹس کی ایک شاخ بہادر آباد (کراچی) میں بھی قائم کی گئی ہے۔

پی ای سی ایچ ایس بلاک۔6 میں دہلی سویٹس یوں تو حلوہ پوری کے ماہرین کی آماجگاہ ہے، لیکن ان کے آلو، قیمے اور چکن کے سموسے برسوں سے شہرت کا معیار چھوتے ہیں۔ یہاں آپ کو مٹھائیوں کے ساتھ ساتھ حلوہ جات میں ورائٹی ملتی ہے۔ حلوؤں میں اس وقت کھجور، انجیر، پستہ، کاجو، بادام، اخروٹ اور خشک پھلوں کے حلوے بھی پسند کئے جاتے ہیں اور یہ قیمتاً بھی مہنگے داموں دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر موسم سرما کی سوغات ہوتے ہیں۔

انبالہ سویٹس پنجابی مٹھائیوں کے لئے مشہور ہیں۔ یہاں آپ کو ان کی خاص الخاص مٹھائی کیسر پاک، قلاقند، حبشی حلوہ اور گلاب جامن چکھتے ہی بنتی ہیں۔

ایس عبدالخالق برسہا برس سے اپنی مٹھائیوں کی تیاری کے حوالے سے شہرت رکھتے ہیں۔ یہاں جائیں تو ملائی پیڑا جس میں پستہ بھرا ہوتا ہے اس کے علاوہ پنجیری پیڑا اور ملائی کھاجا جس میں کھویا بھرا جاتا ہے ضرور لیجئے آپ اور آپ کے مہمان دونوں محظوظ ہونگے۔ یہ تمام مٹھائیاں 620 روپے فی کلو ہیں۔ اس کے علاوہ اگر آپ برفی خریدنے کے ارادے سے یہاں آئے ہیں تو یہ سو فیصدی درست فیصلہ ہے۔ کاجو کی برفی عام برفی سے کہیں زیادہ لذت رکھتی ہے وہی خریدیئے۔ مگر اس کی قیمت 1600 روپے فی کلو ہے۔ ایس عبدالخالق کے سیلز مین کہتے ہیں ”یہ برفی کراچی اور سندھ کے علاوہ پنجاب کے نامی گرامی سیاستدان عید کے تحائف میں لیتے ہیں“ آپ بھی اپنے گھر کی ہوم منسٹر ہیں۔ مٹھائیوں کا حال احوال تو آپ جان گئیں اب دیکھئے کہ کب، کہاں سے اور کتنی مقدار میں کونسی مٹھائی اس بار عید ٹرالی پر پیش کی جاسکتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

کفایت اور سہولت ساتھ ساتھ

ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ نے ہمیشہ صارفین کی ضروریات، سہولت اور جدت کی جانب خاص توجہ دی ہے New Dalda Easy Control پیک اسی سلسلہ کی ایک نہایت کامیاب کوشش ہے۔ ڈالڈا فوڈز نے پاکستان میں پہلی مرتبہ کفایت اور سہولت کے حسین امتزاج کے ساتھ New Dalda Easy Control پیک متعارف کروانے کا اعزاز حاصل کیا۔

کوکنگ آئل کا ٹن استعمال کرنے والی خواتین جانتی ہیں کہ اسے کھولنے اور استعمال کے دوران کئی مرتبہ ہاتھ کٹ جانے یا خراش پڑنے کے واقعات پیش آتے ہیں، عین کھانے پکانے کے دوران اگر ہم اپنے ہاتھ زخمی کرلیں تو اندازہ لگائیے کہ کام کرنا کسی قدر دشوار ہوجاتا ہے ظاہر ہے کہ اس دوران مختلف غذائی اشیاء کو دھونا، دال چاول کو پانی سے نکال کر ہانڈی میں شامل کرنا اور ایسے ہی ان گنت مراحل سے گزرتے ہوئے کئی مرتبہ ہاتھ دھوئے جاتے ہیں، اب ایسی صورتحال میں معمولی زخم بھی خراب ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ یقیناً New Dalda Easy Control ہمیں اس قسم کے مسائل سے بالکل محفوظ رکھتا ہے۔

اگلا مرحلہ ہے کوکنگ آئل کو ٹن میں سے کسی پین یا دیگچی میں انڈیلنے کا، یہ بھی جوئے شیر لانے کے مترادف ہوتا ہے۔ اکثر اوقات ہم بڑی مہارت کے ساتھ اس کام کو انجام دینے میں کامیاب ہوجاتے ہیں لیکن کسی وجہ سے ایسا نہ ہو پائے تو بس یا تو آپ کے لباس کی خیر نہیں، کوکنگ آئل کے داغ مٹانے کے ٹوٹکے آزمائیں ورنہ کم از کم کچن کاؤنٹر، کوکنگ رینج یا فرش کی صفائی کا چیلنج آپ کا منتظر ہے اور وہ بھی اس وقت جبکہ وقت پر کھانا تیار کرنا آپ کی اولین ترجیح ہے۔ جو کوکنگ آئل ضائع ہوا وہ الگ New Dalda Easy Control پیک میں ایک خاص Tap موجود ہے جس سے ہمیں بہت سہولت اور کئی ضروری فوائد حاصل ہوتے ہیں، ٹن کھولنے، ہاتھ کٹنے اور کوکنگ آئل کے چھلکنے جیسے خدشات سے بےفکر آپ اس Tap کے ذریعہ باآسانی مطلوبہ مقدار میں کوکنگ آئل کسی بھی سائز کے فرائنگ پین، کوکنگ پین یا روایتی طرز کی کسی بھی دیگچی میں نکال سکتی ہیں اور اسے بند کرتے ہی باقی ماندہ کوکنگ آئل کسی بھی قسم کے گرد و غبار، کیڑے مکوڑوں، جراثیم یا بیکٹریا سے محفوظ ہوجاتا ہے اور اس کی کوالٹی تادیر برقرار رہتی ہے۔

New Dalda Easy Control پیک کے استعمال سے کوکنگ آئل کے چھلکنے یا بہنے کے امکانات ختم ہوجاتے ہیں لہٰذا آپ کا کچن بھی صاف ستھرا رہتا ہے اور بغیر کسی دشواری کے کچن کی صفائی اور حفظان صحت کے معیار کو برقرار رکھنا ممکن ہوجاتا ہے، اسی طرح اسے ٹن کی بہ نسبت باآسانی اسٹور کیا جاسکتا ہے۔ کچن میں موجود نمی کے باعث ٹن زنگ آلود ہوجاتا ہے اور آئل کو خراب کردیتا ہے جبکہ آپ اس پیک کو کچن میں جہاں چاہیں رکھیں کوکنگ آئل بالکل محفوظ رہتا ہے۔ دوران استعمال باقی رہ جانے والے کوکنگ آئل کی مقدار کے درست اندازے کیلئے اس پیک پر موجود اسکیل بہت ہی کارآمد ہے جس کی بدولت ہمیں اگلی خریداری کیلئے بروقت معلوم ہوجاتا ہے کہ کوکنگ آئل کی کتنی مقدار باقی رہ گئی ہے اور اسی طرح اس

Press tap upwards and enjoy controlled pouring
TAP کو اوپر کی طرف کھینچیں اور ضرورت کے مطابق باسہولت طریقے سے استعمال کریں
3

اسکیل کی بدولت آئل کا استعمال بھی مکمل طور پر کنٹرول میں رہتا ہے، مزید سہولت یہ کہ اس پیک پر موجود کارڈ بورڈ کے بنے ہوئے ہینڈلز کی مدد سے آپ اپنے New Dalda Easy Control پیک کو ایک ہینڈ بیگ کی طرح اٹھا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرسکتی ہیں جبکہ آئل کے خصوصاً 5 لیٹر ٹن کا ہینڈل اسی سلسلہ میں اتنا باسہولت نہیں ہوتا، زیر استعمال ٹن کو اٹھاتے وقت اس کا توازن برقرار رکھتے ہوئے کسی اور جگہ منتقل کرنا خاصا دشوار ہوتا ہے اور ہانڈی میں آئل انڈیلنے کے دوران ٹن کی بیرونی جانب بہہ کر آنے والا آئل لباس اور ہاتھوں پر لگ جاتا ہے۔ آب آپ New Dalda Easy Control پیک کی بدولت بغیر کسی الجھن اور پریشانی کے مزیدار کھانے پکائیں کیونکہ ڈالڈا آپ کی سہولت، حفظان صحت اور اعلیٰ ترین معیار کی مصنوعات کی تیاری میں مصروف عمل ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

TAPAL GREEN TEA

Enjoy your favorite cup with a

Refreshed **New Look**

SOHO SQUARE

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

شلجم

اہم سبزی اور عمدہ غذا

بھرتا بنایئے، گوشت میں پکایئے یا اچار بنایئے ہر انداز سے مفید پایئے

سمیعہ جلیس

ویسے تو موسم سرما میں سبزیوں اور پھلوں کی بہتات ہوتی ہے۔ مگر شلجم اللہ بزرگ و برتر کی عطا کردہ ایسی سوغات ہے جو ہم انسانوں کو موسم کی شدتوں کو برداشت کرنے اور اپنی توانائیوں کو بحال رکھنے کے لئے انتہائی ناگزیر ہے۔ شلجم ایک ایسی سبزی ہے جو کہ پودے کی جڑ ہوتی ہے اور عام طور پر ہر گھر میں ترکاری یا گوشت کے ساتھ روزمرہ پکا کر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا اچار گاجر کے ساتھ اور علیحدہ دونوں شکلوں میں تیار کیا جاتا ہے۔

شلجم کی غذائی اہمیت:
یہ ایک اہم سبزی ہے جو ذائقے اور خواص کے لحاظ سے بھی بھرپور ہے اس میں کاربیدہ (کاربوہائیڈریٹس) نمکیات و معدنیات کا خزانہ موجود ہے اور اس کا ریشہ یعنی فائبر نظام ہضم کے لئے انتہائی مفید جز ہے۔

دوائی خصوصیات:
چونکہ نباتات ہمیشہ سے اپنے اندر دوائی خواص رکھتی ہیں، شلجم کے پتے، بیج، جڑ سب ہی موثر ادویاتی خواص کے حامل ہوتے ہیں۔ اطباء زمانہ قدیم سے ادویات میں شامل کرتے آئے ہیں، گھریلو طور پر پھوڑے پھنسی کے علاج کے لئے یا چوٹ سے گوشت کے اندرونی طور پر زخمی ہو جانے پر شلجم کو راکھ میں دبا کر نرم کر کے اس کی پلٹس باندھنے سے تکلیف میں آرام ملتا ہے۔ سردی کے موسم میں ایڑیاں پھٹنے کی شکایات میں بھی شلجم کا ابلا ہوا نرم گودا ناریل کے تیل میں ملا کر لگایا جاتا ہے۔ شلجم کے پتے پیشاب آور ہوتے ہیں، یہ گردوں کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے تریاق ہے۔ شلجم میں وٹامن-C کی وافر مقدار موجود ہے۔ یہ سانس کے امراض کے لئے بھی مفید سبزی ہے۔ بڑی آنت کے مختلف امراض جن میں کینسر سرفہرست ہے اس کے خلاف بھرپور مدافعتی قوت بحال کرتے ہیں۔ وٹامن-C سے جلدی خشکی، داد جیسے امراض اور ٹشو کی مرمت کے لئے مفید ہے۔ نباتات کے ماہرین کہتے ہیں کہ شلجم کا تھوڑا سا عرق پینے سے پھیپھڑوں اور نظام تنفس کو تقویت ملتی ہے یہ دمے کے مریضوں کے لئے موثر ترین اور سادہ ٹوٹکا ہے۔ شلجم کا عرق اسے صاف پانی میں ابال کر باآسانی تیار کیا جا سکتا ہے۔ تازہ تازہ بنا کر مریض کو کمرے کے درجہ حرارت میں ٹھنڈا کر کے پلانے سے نزلے کھانسی میں آرام ملتا ہے۔ وٹامن-C کے ساتھ ساتھ اس سبزی میں فولیٹ اور بیٹا کیروٹین بھی موجود ہیں۔

شلجم کے تیار کردہ عام گھریلو کھانے:
برصغیر پاک و ہند میں شلجم پالک، شلجم گوشت، شلجم کا بھرتا اور ایک مشہور کشمیری کھانا جو مختلف اقسام کے گوشت کے ساتھ شلجم کو شامل کر کے تیار کیا جاتا ہے شب دیگ کہلاتا ہے خاص اہمیت کا حامل ہے۔ یہ تمام کھانے لذت کام و دہن کے ساتھ ساتھ انسانی بدن کو موسم کی شدتوں کو جھیلنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

شلجم کا میٹھا اچار

اجزاء:

شلجم	ایک کلو	لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
نمک	دو کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	ایک پوتھی	گڑ یا چینی	ایک پیالی
ثابت رائی	تین کھانے کے چمچ	پانی	چار پیالی

ترکیب:

- لہسن کے تازہ جوؤں کو چھیل کر پیس لیں، رائی کو موٹا پیس لیں
- شلجم کو اچھی طرح برش سے رگڑ کر صاف دھو لیں اور ان کے موٹے قتلے کاٹ کر رکھ لیں
- کھلے پین میں ایک لیٹر پانی ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں شلجم کے قتلے ڈال دیں
- دس سے پندرہ منٹ پکا کر جب شلجم کے قتلے گل جائیں تو ان کو پانی سے نکال کر رکھ لیں
- پھیلے ہوئے اسٹیل کے پین میں نمک، لہسن، رائی، پسی ہوئی لال مرچ اور کٹی ہوئی لال مرچ ملا کر رکھ دیں
- جب نمک کا پانی نکلنے لگے تو اس میں ٹھنڈے کئے ہوئے شلجم کے قتلے ڈال دیں اور لکڑی کے چمچ کی مدد سے یا ہلکے ہاتھ سے ملا لیں
- ڈھک کر ایک سے دو دن رکھیں، پھر کٹا ہوا گڑ یا چینی کو پانی میں ڈال کر اچھی طرح گھول لیں اور اسے اچار کے پین میں ڈال دیں
- تین سے چار دن رکھ کر یہ اچار تیار ہے

پریزنٹیشن:

اس اچار کو سادی چپاتی یا دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

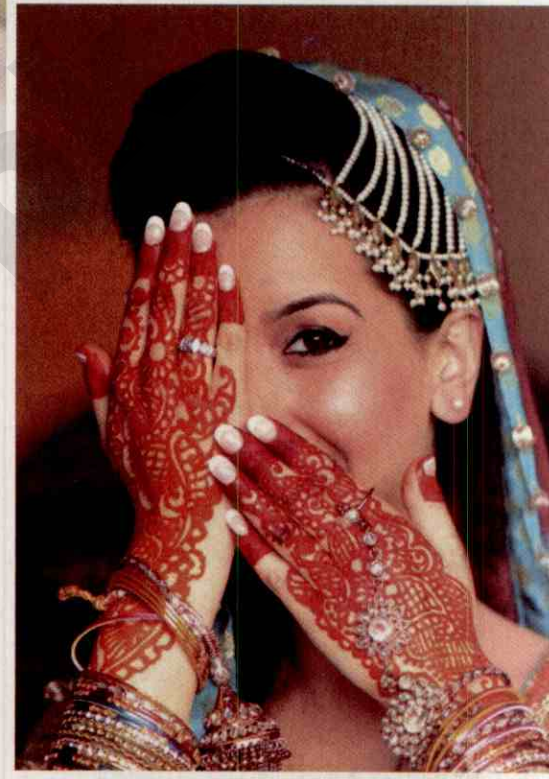
WWW.PAKSOCIETY.COM

جانا ہے سسرال

رکھنی ہے میکے کی لاج

کیا آپ اپنی بیٹی کی شادی کر رہی ہیں

منیرہ عادل

بیٹی کی شادی ایک نہایت اہم فریضہ ہے۔ یوں تو ذرا سا قد نکالنے پر مائیں بیٹیوں کو گھڑ بنانے کی کوشش کرتی ہیں اور پھر رشتہ طے ہوتے ہی والدین خصوصاً والدہ کی بھرپور کوشش ہوتی ہے کہ بیٹی کو ایسے گن سکھائے جائیں کہ سسرال جا کر کوئی تکلیف نہ ہو اور بیٹی اپنی سلیقہ شعاری اور سمجھداری سے سسرال والوں کے دل جیت لے۔ ساتھ ہی ساتھ شادی کی تیاریوں کا بھی زور و شور سے آغاز ہو جاتا ہے کہ جہیز میں کوئی کمی نہ رہ جائے مگر پھر بھی اکثر شادی کے دن تک خریداری مکمل نہیں ہو پاتی۔ درحقیقت صحیح منصوبہ بندی نہ ہونے کے سبب شادی جیسی اہم تقریب میں بحیثیت میزبان والدین تھکاوٹ سے چور نظر آتے ہیں۔ اگر رشتہ طے ہوتے ہی یا شادی کی تاریخ مقرر ہوتے ہی منصوبہ بندی کر لی جائے تو تمام معاملات بہتر انداز میں انجام پا جائیں گے۔ ساتھ ہی ساتھ بیٹی کی دینی و دنیاوی دونوں لحاظ سے ایسی تربیت کی جائے کہ کوئی کمی نہ رہ جائے کہ آنے والی نسلوں کی بہترین شخصیت سازی اسی بیٹی کی گود میں ہونی ہے۔ ذیل میں والدین کی مدد کے لئے چند باتیں بیان کی جا رہی ہیں جن پر عمل کر کے وہ شادی سے قبل ہر کام صحیح منصوبہ بندی کے ذریعے انجام دے کر پرسکون انداز میں شادی کا فریضہ انجام دے سکتے ہیں۔

دینی تعلیم

بفضل خدا بچپن سے ہی ہمارے گھرانوں میں دینی تعلیم کو اولین ترجیح دی جاتی ہے نانیاں، دادیاں بچپن سے بچیوں کو ساتھ کھڑا کر کے نماز پڑھتیں اور یوں بچوں کو بھی نماز کی عادت پڑ جاتی۔ اسی طرح تمام عبادات، اذکار اور دعاؤں میں بچوں کو ضرور شامل رکھا جاتا تا کہ لاشعوری طور پر بچیاں یہ سب سیکھتی چلی جائیں۔ رشتہ طے ہوتے ہی بہشتی زیور پڑھنے کو دی جاتی، خصوصی دعائیں یاد کروائی جاتیں، قضا نمازیں اور قضا روزوں کو ادا کرنے کی خصوصی تلقین کی جاتی کہ نئی زندگی کے آغاز سے قبل تمام قضا نمازوں اور روزوں کو ادا کر لیا جائے۔ یہ ایک ایسی بہترین تربیت ہوتی کہ دل کی کیفیت ہی بدل جاتی۔ نکاح کی فضیلت و اہمیت، زوجین کے مابین حقوق و فرائض سے آگاہی ہوتی، صلہ رحمی، برداشت، عزت اور پیار شخصیت کا خاصہ بنتی چلی جاتی اور یہی خوشگوار ازدواجی زندگی کا راز ہے۔

ہنر

بیٹی کی شادی سے قبل مختلف ہنر سکھانے ضروری ہیں۔ تعلیم کے زیور سے آراستہ لڑکی اگر ہنرمند اور سلیقہ شعار بھی ہو تو اس کی شخصیت کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔ کھانا پکانا، سلائی، کڑھائی، کروشیا، بنائی یا مصنوعی زیورات بنانے کا فن وغیرہ وغیرہ۔ غرض وہ کورسز جس میں بیٹی کی ذاتی دلچسپی ہو اس میں داخلہ دلوائیں تا کہ وہ باہنر بن سکے۔ ساتھ ہی ساتھ کھانے پکانے کے فن میں بھی ماہر ہونا ضروری ہے ایک پرانا مقولہ ہے کہ شوہر کے دل کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے۔ بہتر ہے کہ بیٹی اس فن میں تاک ہو جائے۔ اس سلسلے میں مختلف اقسام کے کھانے، بیکنگ وغیرہ کے کورسز مفید ثابت ہوتے ہیں۔ اگر سسرال میں گاڑی ہے اور خواتین گاڑی ڈرائیو کرتی ہیں تو بیٹی کو بھی ڈرائیونگ سکھا دیجئے۔ غرض ایسے تمام کورسز کروا دیں یا خود سکھا دیں کہ جو اس کے لئے مستقبل میں مفید و مددگار ثابت ہوں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

صحت وخوبصورتی

شادی لڑکی کی زندگی کا سب سے اہم دن ہوتا ہے۔ ہرلڑکی کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ دلہن بن کر سب سے زیادہ خوبصورت لگے۔ لیکن عموماً لڑکیوں کی اکثریت مایوں کے دن تک خریداری اور درزیوں کے چکر لگا رہی ہوتی ہے۔ گرمی کی شدت سے چہرے کا رنگ جھلس جاتا ہے اور بال روکھے اور بے جان نظر آ رہے ہوتے ہیں اور چہرے پر تھکن کے آثار نمایاں ہوتے ہیں لہٰذا کوشش کریں کہ خریداری جلد کرلی جائے تاکہ شادی سے قبل لڑکیوں کو بازار کے چکر نہ لگانے پڑیں۔ دودھ باقاعدگی سے پئیں۔

چہرے کی جلد کے لئے

بیسن کے آٹے میں لیموں کا رس، دودھ ملا کر گاڑھا لیپ بنا کر چہرے اور گردن پر مل کر سوکھنے دیں پھر رگڑ کر صاف کرلیں اور چہرہ دھولیں۔ سورج کی تیز شعاعوں سے جھلسی جلد کے لئے یہ بہترین ہے۔ اس کو روزانہ ایک سے دو دفعہ کریں۔

بالوں کے لئے

نہانے سے دو گھنٹے قبل ناریل کے تیل میں انڈہ ملا کر بالوں میں لگائیں۔ دو گھنٹے بعد شیمپو کرلیں یہ بالوں کے لئے بہترین ماسک ہے بالوں میں چمک اور بالوں کی لمبائی میں بھی اضافہ ہوگا۔ بیٹی کا وزن زیادہ ہو تو ساتھ چہل قدمی پر لے جائیں۔ دس منٹ سے آغاز کریں۔ آہستہ آہستہ بڑھاتے بڑھاتے آدھے گھنٹے تک لے جائیں۔ چکنائی، میٹھے اور چاول کھانے میں بیٹی کو احتیاط برتنے کی تاکید کریں۔ سبزیاں اور پھل غذا میں بڑھا دیں جلد ہی نمایاں فرق محسوس ہوگا۔

رویے

عموماً لڑکیاں فی زمانہ بزرگوں کی نصیحتوں سے زیادہ میڈیا کا اثر قبول کرتی ہیں جبکہ حقیقی زندگی ڈراموں یا فلموں کی کہانیوں سے بالکل مختلف ہوتی ہے لہٰذا یہ سمجھانے کی اشد ضرورت ہے کہ ڈراموں کی ساس بہو کے جھگڑے اور یہاں پر قبضہ کرنے والی کہانیوں کو اپنے سر پر نہ سوار کریں۔ نہ ان راستوں پر چلیں کہ یہ راستے زندگی کو تباہی کی طرف لے جاتے ہیں۔ سسرال کو اپنا گھر بنانے کی کوشش کریں۔ سسرالی رشتوں، ساس، نندیں، دیورانی، جیٹھانی کا دل اپنی محبت، سگھڑاپے اور سمجھداری سے جیتنے کی کوشش کریں۔ زندگی کے ہر مرحلے پر تمام معاملات میں اپنی تہذیب و روایات کو ملحوظ خاطر رکھیں۔ رشتوں کو توڑنے یا جدا کرنے کے بجائے رشتوں کو بچانے اور نبھانے کی تحریک بنیں۔ مثال بنیں۔ معمولات زندگی میں حسد اور خودغرضی شامل نہ ہو۔ دیورانی جیٹھانی کے رشتوں میں مقابلے بازی کی بجائے بہناپے اور دوستانہ رویے کی فضاء قائم کریں۔ کام کاج میں آگے بڑھ کر کام کرنے والی بنیں۔ اپنے میکے اور اپنی دیورانی جیٹھانی کے میکے کی مالی حالت کا تقابلی جائزہ لینے سے قطعی گریز کریں۔ میاں پر قبضہ کرنے کے بجائے میاں کا دل اپنے اخلاق، رویے اور سلیقہ شعاری سے جیتنے کی کوشش کریں۔

شادی کی تیاری

بیٹی کا رشتہ طے ہوتے ہی خریداری کا آغاز کردینا چاہئے اور شادی کی تاریخ مقرر ہوتے ہی تمام تر کاموں کی فہرست بنا کر ایک شیڈول بنالیں تاکہ وقت مقررہ تک تیاری مکمل ہوسکے اور آپ بھی ذہنی دباؤ کا شکار ہونے سے بچ سکیں۔ کوشش کیجئے کہ زیور، برتن، تقریب کے انعقاد کی جگہ، ہال اور کیٹرنگ کی بکنگ، بیٹی کے ملبوسات اور پارلر کی بکنگ وغیرہ سب جلد از جلد مکمل کرسکیں۔ تاکہ وہ آخر تک تیاری میں مصروف رہ کر تھکاوٹ کا شکار ہونے سے بچ سکے۔ اپنی تیاریوں کو بھی جلد از جلد مکمل کرلیں تاکہ شادی سے کم از کم ایک مہینہ یا پندرہ دن قبل شادی کے دعوت ناموں کی تقسیم پرسکون ہوکر کرسکیں۔ پھر تقریبات سے قبل گھر میں مہمانوں خصوصاً قریبی رشتے داروں کی آمد کا سلسلہ شروع ہو تو ان کا بہترین استقبال کرسکیں۔ یہ چند چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں ان پر عمل کرکے آپ اپنی بیٹی کی شادی کی بہترین تیاری کرسکتی ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ٹیکا، جھومر اور ماتھا پٹی

رنگوں کا سیلاب چھپائے

صدف آصف

شادی بیاہ کی تقریبات ہوں یا ہمارے خوشیوں بھرے تہوار عید اور بقر عید کپڑوں سے لے کر جیولری کی خریداری بہت دل لگا کر کی جاتی ہے۔ جدید فیشن نے جہاں لباس کو نئی ندرت بخشی وہیں ڈیزائنرز کی انتھک محنت سے زیورات میں بھی نئی جدت سامنے لائی گئی۔فینسی کاٹن سوٹ کے علاوہ یہ شیفون اور سلک کے بھاری، کامدار دیدہ زیب ملبوسات کے لوازمات ہیں، گویا جیولری کے بغیر کسی بھی تقریب میں جانے کے لیے کی گئی تیاری ادھوری لگتی ہے۔زمانہ قدیم سے صنف نازک اپنے حسن کو چار چاند لگانے کے لیے خود کو زیورات سے مزین کرتی چلی آرہی ہیں، یہ ہی وجہ ہے کہ دور چاہے کوئی بھی ہو ان کی اہمیت اور مانگ میں کمی واقع نہیں ہو سکی۔ اس میں کوئی شک بھی نہیں اسی لیے عورت اور زیورات کو لازم و ملزوم سمجھا جاتا ہے۔سچ تو یہ ہے کہ آنکھوں کو خیرہ کر دینے والے یہ زیورات ہی، حسن کو نکھار بخشتے ہیں۔ویسے تو سر سے پیر تک پہنے جانے والے گہنوں کی مختلف اقسام ہیں۔تاہم جیولری کی ابتداء سر اور ماتھے کو سجانے سے کی جاتی ہے۔ان میں ٹیکہ، جھومر اور ماتھا پٹی وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ایک زمانے میں یہ گہنے صرف دلہنوں اور سہاگنوں کے لیے مخصوص سمجھے جاتے تھے تاہم گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ جہاں دوسرے رسم و رواج میں تبدیلی لائی گئی۔وہیں فیشن کی دنیا میں ایک نئی ہلچل مچی اور ماڈلز کی دیکھا دیکھی لڑکیوں بالیوں نے بھی خاص خاص موقعوں پر ٹیکا، جھومر اور ماتھا پٹی لگانا شروع کر دی۔خاص طور پر مہندی، مایوں شادی کی تقریب میں، شام کی دعوت یا تہوار میں ہونے والی بڑی دعوتوں میں خواتین کے علاوہ لڑکیاں بھی اپنے سوٹ کی مناسبت سے ان زیورات کو شوق سے پہنتی ہیں کوئی ٹیکا، لگاتا ہے تو کوئی چھوٹی سی بندیا پسند کرتا ہے، کسی لڑکی نے اپنے نگوں سے مرصع سوٹ پر صرف جھومر لگانے پر اکتفا کیا ہوتا ہے۔ ماتھا پٹی بھی روایتی نداز سے ہٹ کر جدید فیشن میں تبدیل ہوگئی ہے، ایسے نازک نازک ڈیزائن میں بنائی جا رہی ہے کہ کم عمر لڑکیوں پر بھی بجتی ہے ۔یہ وجہ کہ رنگوں، روشنیوں اور جھلملاہٹوں کا سیلاب اپنے اندر چھپائے، نئی طرز پر ڈھالے گئے یہ زیور جب کسی کے ماتھے پر سجائے جاتے ہیں تو وہ ایک دم خاص دکھائی دینے لگتی ہے۔۔مغلیائی دور کی یاد دلاتی ہوئی ایسی جیولری کو خواتین میں خاص مقبولیت حاصل ہوگئی اور اسی وجہ سے یہ ایک بار پھر فیشن میں ان ہوگئیں۔

ٹیکا

ٹیکا وہ زیور ہے جو ماتھے پر سجایا جاتا ہے۔پہلے یہ صرف سونے اور، چاندی سے ہی بنائے جاتے تھے، خاص طور پر چاند ستارے والا ٹیکا دلہنوں کے لیے مخصوص ہوتا تھا۔تاہم آجکل تو آرٹیفشل ٹیکے بھی بہت خوبصورت اور دیدہ زیب ڈیزائن میں دستیاب ہیں۔یہ مختلف نگوں سے مزین عموماً جڑاؤ پسند کیے جاتے ہیں۔ٹیکے کے نیچے موتیوں اور کرسٹل کی جھالریں بھی نفاست سے لٹکائی جاتی ہیں۔آج کل گول بڑی سی ٹکلی والی بندیا پسند کی جا رہی ہے جو خاص طور پر بیضوی چہرے یا چوڑے ماتھے پر بہت اچھی لگتی ہیں۔ٹیکے مختلف سائز کے ساتھ ساتھ کئی اشکال میں بھی دست یاب ہیں، جو حسن کو دو آتشہ بنا ڈالنے کا مکمل انتظام کیے جا رہے ہیں۔

ماتھا پٹی

ماتھا پٹی کا فیشن دوبارہ رائج ہوگیا ہے۔ماضی میں ماتھا پٹی صرف دلہنوں یا شادی شدہ خواتین ہی لگایا کرتی تھی۔تاہم اب روایتی انداز سے ہٹ کر ان میں اس طرح سے نزاکت پیدا کر دی گئی ہے کہ اسے لڑکیاں بھی لگانا پسند کر رہی ہیں۔انڈین اسٹائل کی ماتھا پٹی میں نگینوں، پولکی اور کندن کا کام بڑا نفیس دکھائی دیتا ہے، جو مشرقی انداز کے شرارے، انگرکھے، انارکلی چوڑی دار اور ڈھاکا پائجامے، اپر کوٹ یا لانگ ٹیل شرٹ کے ساتھ میچنگ اور کنٹراسٹ ہر صورت میں نئے پن کا احساس دلاتی ہیں۔

جھومر

اس سال فانوس کی طرح لٹکنے والے جھومر کو بھی فیشن کی دنیا میں خاص پزیرائی حاصل ہوئی۔شام کی تقریب میں لڑکیاں بالوں کو ایک سائیڈ پر بنوا کر جب ان پر جھومر فکس کرواتی ہیں تو بہت منفرد دکھائی دیتی ہیں۔ان کی تیاری میں موتیوں، کرسٹل کے علاوہ مختلف رنگوں کے جڑاؤ پتھروں کا استعمال ان کی دلکشی اور انفرادیت کو برقرار رکھتے ہیں۔

زیورات بنانے والوں کی انتھک کوششوں نے جدید فیشن اختیار کرنے والوں کے لیے جیولری میں جو نئے نئے تجربے کیے اس کا فائدہ ان خواتین اور لڑکیوں کو بھی پہنچا جو سونا مہنگا ہونے کی وجہ سے مصنوعی زیورات پر انحصار کرنے لگی ہیں۔آرٹیفشل زیوارت کو ایک منفرد انداز بخشا گیا ہے۔ان کا غیر روایتی اندازا اپنے اندر ایک نیا پن لیے ہوئے ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

شادی مبارک!

یہی تو ہے سجنے سنورنے کا دن

شادی نئی زندگی کی شروعات کا نام ہے۔ گھر کی انگنائی میں شہنائی کی گونج ترنم بکھیرتی ہے اور نئے بندھن میں زندگی کو نیا بانکپن اور شعور ملتا ہے۔ اس خاص دن کے لئے دلہن اور دولہا دونوں سجتے سنورتے ہیں۔ لباس شاہانہ پہنتے اور شخصیت کے خدوخال کو ہر رنگ سے نکھارتے ہیں۔ رسموں ریتوں میں بھی اس خاص بناؤ سنگھار کی تہذیب جھلکتی ہے۔ ماضی میں لوگ بہوؤں بیٹیوں کو گھر ہی میں دلہن بناتے تھے اب یہ کام باقاعدہ روزگار بن چکا ہے اور متعدد ماہرین حسن و آرائش جدید ترین رجحانوں کے مطابق شادی، ولیمے اور اس سے پہلے مایوں اور مہندی کی تقریبات کے لئے دلہنوں کو تیار کرتے ہیں۔ ذیل میں کراچی، لاہور اور اسلام آباد کی چند ماہرین حسن سے ان خاص دنوں کی تیاری کے ساتھ ساتھ ان کی خدمات کی تفصیل درج کررہے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کی یہ ادنیٰ سی کوشش ممکن ہے آپ کی صحیح طور پر رہنمائی کرسکے۔

ماہر حُسن عینی

Allenora

کراچی، لاہور اور فیصل آباد

عینی نے گذشتہ عید سعید سے چند سگنیچر فیشلز متعارف کرائے جن میں ڈائمنڈ فیشل اور 24 کیراٹ گولڈ فیشل کے علاوہ ڈبل وائٹنگ فیشل اور اینٹی ٹین (Anti Tan) وائٹنگ فیشل شامل ہیں۔

اس پارلر میں مینی کیور، پیڈی کیور، گردن اور کاندھے کے مساج کے علاوہ ہاتھوں اور پیروں کی پولشنگ کے علاوہ پورے بدن کی تھریڈنگ، ویکسنگ اور بلیچ کی سہولت بھی مہیا کی جاتی ہے۔ آپ کی تینوں برانچوں کے برائیڈل پیکجز کے معاوضوں اور خدمات میں تبدیلی محسوس کی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر لاہور کی خدمات کا معاوضہ فیشلز کے علاوہ صرف میک اپ، زیور اور دوپٹہ سیٹنگ کے 18,600 روپے ہے۔

فیصل آباد والی برانچ میں دو پیکجز ہیں جس میں ایک فیس پالشنگ کے ساتھ ہے جس کا معاوضہ 20,000 روپے ہے اور دوسرے پیکج میں

کلینزنگ، ٹوننگ اور میک اپ کے ساتھ 25,000 روپے بطور معاوضہ وصول کیا جاتا ہے۔ باقی تمام سروسز جن میں پیڈی کیور، مینی کیور، فیشلز یا پروٹین ٹریٹمنٹ شامل نہیں ہیں۔

کراچی برانچ میں بھی اسی طرح دو پیکجز ہیں شادی والے دن کا بالترتیب 25 اور 30 ہزار معاوضہ طے ہے اور ولیمے کے میک اپ کا 20 ہزار روپے ہے تاہم اس میں سروسز شامل نہیں۔ ان کے دونوں فیشلز ڈائمنڈ اور 24 کیراٹ گولڈ فیشل کی قیمت بالترتیب پانچ پانچ ہزار روپے ہے، اس میں مینی کیور اور پیڈی کیور بھی شامل ہیں۔

چھوٹے اور بڑے ہر شہر میں ابتدائی یا بنیادی سروسز جن میں فیشلز، مینی کیور، پیڈی کیور، ویکسنگ، بلیچنگ، تھریڈنگ، ہیئر کٹنگ اور مہندی شامل ہے۔ خواتین نسبتاً کم معاوضہ لینے والی بیوٹیشنز سے کروالیتی ہیں اور برائیڈل میک اپ عام طور پر نامور سگنیچر سیلونز سے کروایا جاتا ہے تاکہ ویڈیو اور تصاویر اچھی آئیں اور یہ یادگار دن صباحتوں کا اجالا بن جائے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

''اس برس برائیڈل میک اپ میں ہاف ماتھا پٹی مقبول ہے''

ماہرِ حسن رانی

''میری پیشہ ورانہ خدمات متوسط طبقے کی جملہ ضروریات پوری کرتی ہیں۔ میں یہاں پی ای سی ایچ ایس بلاک۔2، المعروف پہاڑی والے اسکول کے عقب میں پچھلے 31 برسوں سے رانی بیوٹی پارلر میں خدمات بہم پہنچا رہی ہوں۔ دو نسلوں کے برائیڈل میک اپ کے بعد اس نتیجے پر پہنچی ہوں کہ اس خاص دن کے لئے ہر خاتون انتھک محنت کرتی ہے، خوبصورت نظر آنا ہر عورت کا دلی جذبہ ہوتا ہے۔ حسن و دلکشی کی حفاظت کرنا بھی ہر خاتون کی اولین ترجیح ہوتی ہے۔

دلہن کے میک اپ کی باری تو بعد میں آتی ہے پہلے کچھ ماہ تک میں چہرے، گردن، بازوؤں اور ہاتھوں، پیروں کی خصوصی نگہداشت کرنا شروع کرتی ہوں۔ ہر چہرے کے کچھ مسائل ہو سکتے ہیں مثلاً نوعمر دلہنوں کی ایکنی حسن میں کمی کو ظاہر کرتی ہے ایکنی بڑھ جائے تو چہرے کے ساتھ ساتھ بازوؤں پر بھی ہو سکتی ہے اس کے لئے متعدد مرتبہ ایکنی فیشل لیا جاتا ہے۔

مہندی کی تقریب سے بہت پہلے ہی سے ابٹن اور اگر ضرورت ہو تو وائٹننگ ماسک دیا جاتا ہے۔ یہ تمام پراڈکٹس میری ذاتی لیب میں ہربل طریقے سے تیار کی جاتی ہیں۔ جن کی پائیداری اور معیار کی جانچ میں پل پل وہاں موجود رہ کر خود کرتی ہوں۔ جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ اپنی مصنوعات سے آرائش و زیبائش کرتی ہوں۔ میری کوشش ہوتی ہے کہ مجھ سے رابطہ کرنے والی ہر دلہن کے معیار پر پوری اتروں اس لئے خود اس کا میک اپ کرتی ہوں۔ آج کل زیور میں ہاف ماتھا پٹی اور جھومر پسند کیا جا رہا ہے۔ اس کے علاوہ ٹیٹو یا مہندی کے ساتھ ڈیزائن بنوانے کا فیشن ان ہے۔

میرا ہی نہیں ہزاروں خواتین کا کہنا ہے کہ قدرتی نکھار اور جس طرح کی جاذبیت کی کشش ان ہربل پراڈکٹس کے مسلسل استعمال کے بعد دیکھی گئی وہ خراب جلد پر کاسمیٹکس کی مقدار بڑھانے سے ظاہر نہیں ہوتی۔ میں چاہتی ہوں کہ زندگی کی نئی شروعات کے ساتھ ساتھ ایک صحت مند اور اپنے خدوخال کے مطابق دلکش چہرہ لے کر آپ نئی دنیا میں قدم رکھیں۔ یہ میک اپ ایک دن کا یا دو چار روز کا نہ ہو پھر اسے تسلسل کے ساتھ برقرار رکھنا آسان ہو جائے گا۔

ان ماہر حسن رانی کو آپ نے متعدد مارننگ شوز میں ان ہربل پراڈکٹس کا تعارف کرتے دیکھا ہوگا تاہم رانی کون مہندی کا ان سے کوئی تعلق نہیں یہ مہندی ان کے ادارے کی تیار کردہ نہیں۔ رانیز کلینزنگ ملک، مساج کریم، ماسک ایپری کاٹ اسکرب کے علاوہ اسکار پیک، شیمپو، ہیئر ٹانک، ایکنی پیک، ابٹن اور ویکس کے علاوہ متعدد مصنوعات اور بھی ہیں جو قبض میں مبتلا افراد اور بڑھتی ہوئی عمر کی خواتین کے چہروں اور جلد کے مخصوص مسائل کا بہترین حل ہیں۔

رانی بیوٹی پارلر صدر، بزرٹہ لائن، پی ای سی ایچ ایس بلاک۔2، جٹ لائن اور لائنز ایریا کے علاوہ خداداد کالونی کے احاطے کا معروف ترین ہی نہیں خواتین میں بے حد مقبول پارلر ہے۔ جہاں عام دنوں میں رانی کے مشورے لینے والی خواتین کا تانتا بندھا رہتا ہے اس کے باوجود ان کے برائیڈل میک اپ کا پیکیج نہایت مناسب ہے شادی یعنی بارات کے دن -/10,000 (دس ہزار) روپے جن میں فیشل اور مینی کیور پیڈی کیور کی سروسز بھی شامل ہیں۔ ولیمے کے دن کا میک اپ -/7,000 روپے اور منگنی کا میک اپ صرف -/5,000 روپے میں کیا جاتا ہے۔

سیلون اور جگنو وسیم اسٹوڈیو (اسلام آباد)

F7 اور F11 کے علاقے میں واقع یہ سیلون اپنی خدمات کے لئے خاصا معروف ہے۔ اس کی دیگر شاخیں پشاور کی مرکزی چنار روڈ، راولپنڈی میں چکلالہ اسکیم، اٹک میں پیپلز کالونی اور ایبٹ آباد میں کابل روڈ پر واقع ہیں۔ جگنو وسیم کے پیکیج میں شادی کے دن کے میک اپ کے 25,000 اور ولیمے کے میک اپ کے 20,000 روپے سروسز کے ساتھ شامل ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈالڈا کا دسترخوان

ہوم میڈ ٹماٹو فیشل ماسک

ہر طرح کی جلد اور ہر موسم میں ہماری ضرورت

یوں تو ہماری دیسی ہنڈیا ٹماٹروں کے بغیر نہیں بنتی۔ چٹخاروں اور ذائقوں کے متلاشی تو مونگ مسور کی دال بھی ٹماٹر ڈال کر پکاتے ہیں مگر رخ زیبا کے ان صفحات میں ہم ٹماٹروں کی جو ریسیپی بتانے جا رہے ہیں اس کا تعلق ہماری جلد کی خصوصی نگہداشت سے ہے۔

فیشل جلد کی تازگی اور نکھار برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہے تعیش ہرگز نہیں۔ وہ فیشل جو آپ بیوٹی سیلون میں جا کر لیتی ہیں اس میں وقت اور سرمایہ دونوں ہی درکار ہوتے ہیں لیکن گھریلو سطح کے اس فیشل کے لئے آپ صرف فریج سے ٹماٹر نکالئے اور لیجئے فیشل کا بنیادی جزو تیار ہے۔

ٹماٹر میں یہ خصوصیت ہے کہ جلد، رخساروں اور ناک پر بننے والے بلیک ہیڈز، حلقوں، سیاہ دھبوں اور نشانات کو زائل کر دیتا ہے۔ یہی نہیں بڑھتی عمر سے چہرے پر بننے والی لکیروں اور کھلے مساموں کا حل بھی ہے۔

پہلا مرحلہ

ایک ٹماٹر کے چند ٹکڑے کرلیں۔ انہیں جوسر یا فوڈ پروسیسر میں ایک ایک چمچ لیموں کے عرق اور جئی کے ساتھ بلینڈ کرلیں اور دس منٹ کے لئے اس محلول کو چہرے پر لگا لیجئے۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔

دوسرا مرحلہ

اب ایک نرم ٹماٹر کا گودا لے کر کانٹے کی مدد سے اسے میش کر لیجئے اور مکئی کے آٹے کی تھوڑی سی مقدار شامل کر کے پیسٹ بنالیں۔ اسے گردن، گلے، چہرے اور بازوؤں کے علاوہ چہروں پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ خیال رکھئے کہ ٹماٹر آنکھوں میں نہ جانے پائے۔ دس منٹ بعد کسی ہلکے صابن یا مائلڈ فیس واش کے ساتھ چہرہ دھولیں۔ اگر آپ کی جلد پر کسی قسم کا کٹاؤ، جھلنے کا تازہ زخم وغیرہ ہو تو ٹماٹر چبھن پیدا کرسکتے ہیں۔ چنانچہ آپ ان زخموں کے اردگرد کی جلد ٹشو سے صاف کر لیجئے۔

تیسرا مرحلہ

ایک درمیانے اور تازہ ٹماٹر کے پیسٹ میں ایک کھانے کا چمچ بغیر چکنائی کا دودھ اور ایک چائے کا چمچ کے برابر جئی کا آٹا شامل کر کے نرم انگلیوں کی مدد سے پورے چہرے، گردن اور جسم کے دوسرے کھلے حصوں پر لگایا جائے اور مساج کرنے کی ضرورت نہیں صرف 20 منٹ بعد نیم گرم پانی سے اسے دھولیا جائے۔ چہرے کو پونچھا نہ جائے۔ قدرتی ہوا میں اسے سوکھنے دیں اور عرق گلاب کا چھڑکاؤ کرلیں یا روئی میں بھگو کر چہرے کے اطراف لگالیں۔

چوتھا مرحلہ

ایک کھانے کا چمچ خمیر میں آدھا کھانے کا چمچ دہی اور اتنی ہی مقدار میں زیتون کا تیل اور تازہ ٹماٹروں کا جوس ملالیں۔ لیموں کا جوس نہ ہو تو گاجر کا جوس بھی ملایا جاسکتا ہے۔ اس پیسٹ کو 15 منٹ تک چہرے اور اس کے اطراف لگا رہنے دیں اس کے بعد قابل برداشت حد تک نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیجئے۔

ٹماٹر کے ان ماسک کے مسلسل استعمال سے چہرے کے بدنما داغ، بلیک ہیڈز، بڑھتی عمر کے اثرات زائل ہوتے ہیں۔ جلد نکھرتی ہے، توانا نظر آتی ہے بلکہ اس کی تابناکی میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ______________ Mobile Number: موبائل نمبر ______________

Complete Address: مکمل پتہ ______________________

City: شہر کا نام ______________ Email: ای میل ______________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______________ Profession: پیشہ ______________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______________

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

افغانی تکّہ بوٹی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	پیاز	دوعدد درمیانی
دنبے کی چربی	200 گرام	کالی مرچ	دس سے بارہ عدد
نمک	حسب ذائقہ	لیمن جوس	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- گوشت کو صاف کر کے دھولیں اور اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں، اسی طرح سے چربی کی بھی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں گوشت اور چربی کی بوٹیوں کو ایک پیالے میں ڈال کر اس پر نمک مل کر رکھ دیں
- پیاز اور لہسن کو موٹا موٹا کاٹ لیں اور کالی مرچ کو کوٹ لیں، پھر ان تمام چیزوں کو لیموں کے رس اور آدھی پیالی پانی کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- اس مکسچر کو صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں ڈال کر اچھی طرح نچوڑ کر پانی نکال لیں اور اس پانی کو بوٹیوں میں ڈال کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر مٹی کے پھیلے ہوئے کونڈے میں کوئلے جلالیں اور بوٹیوں کو سیخوں پر اس طرح لگائیں کہ دو سے تین گوشت کی بوٹیوں کے بعد ایک چربی کی بوٹی لگالیں
- ان سیخوں کو کوئلوں پر سنہری ہونے تک سینکیں، درمیان میں بوٹیوں کو گھماتے ہوئے ململ کے کپڑے یا ٹشو کی مدد سے ہلکا ہلکا ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں

پریزینٹیشن:

ان مزیدار بوٹیوں کو پیاز کے لچھوں اور نان یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ　پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ　افراد: چار سے پانچ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

اکبری ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ایک سے ڈیڑھ کلو کی	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ایچ پی ساس	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	دو عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
چائینیز نمک	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ران کو اچھی طرح صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو چوپ کر لیں۔ ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پھیلے ہوئے بڑے سائز کے پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہری مرچیں اور ران ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر نمک، لال مرچ، کٹی لال مرچ، کالی مرچ، ہلدی، چائینیز نمک اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت ادھ گلا ہو جائے تو ایچ پی ساس، ٹماٹو کیچپ اور گرم مصالحہ ڈال دیں اور اچھی طرح گلنے تک پکائیں
- اتارتے ہوئے ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچ سے گارنش کر لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم شیر مال یا تافتان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

افغانی پلاؤ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	تین انچ کا ٹکڑا
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
ملی جلی سبزیاں	آدھا کلو
پیاز	دو عدد درمیانی
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بڑی الائچی	دو سے تین عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کشمش	آدھی پیالی
گاجر	ایک عدد
چینی	تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- بکرے کے ہڈی والے ایک کلو گوشت کے دو ٹکڑے کرلیں اور اس کو صاف دھو کر رکھ لیں
- ادرک، چھوٹی اور بڑی الائچی اور کالی مرچوں کو ہلکا سا کچل لیں اور پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کے ساتھ ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھ دیں
- مصالحہ بھوننے کی خوشبو آنے پر اس میں ہر قسم کی موسم کی ملی جلی سبزیوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی گوشت کے ٹکڑے ڈال کر اس کو سنہرا ہونے تک بھون لیں
- پھر اس میں چھ سے آٹھ پیالی پانی اور نمک ڈال کر تیز آنچ پر پکنے رکھ دیں، ابال آنے پر آنچ ہلکی کردیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے (خیال رہے کہ گوشت کا ٹکڑا ثابت رہے)
- گوشت کو نکال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ یخنی کو چھان لیں، اگر زیادہ ہو تو اسے پکا کر چار پیالی کرلیں
- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں، پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اس میں کچلے ہوئے لہسن کے جوئے اور چاولوں (پانی سے نکال کر) کو ڈال کر بھونیں۔ یخنی اور سفید مرچ ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو نمک چکھ لیں (اگر ضرورت محسوس کریں تو حسب ذائقہ نمک شامل کرلیں)، چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے اوپر سے گوشت کے ٹکڑے رکھیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- کشمش کو دھو کر صاف کرلیں اور گاجر کو کش کر کے بھاپ میں گلالیں۔ پھر فرائینگ پین میں چینی کو ہلکی آنچ پر پگھلالیں
- جب سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں دو سے تین چمچ پانی ڈال کر گاجر اور کشمش شامل کردیں۔ اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتارلیں

پریزینٹیشن: چاولوں کو بڑے پلیٹر میں نکالیں، اس کے اوپر گوشت کے ٹکڑے سجا کر آخر میں گاجر اور کشمش چھڑک دیں۔ کابل میں اس پلاؤ کو چنے کی دال کے قورمے اور ہرے مصالحے کی پتلی چٹنی کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ تعداد: پانچ سے چھ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہنٹر بیف اسٹیکس

اجزاء:

گوشت کا ثابت ٹکڑا	دو کلو	مصری یا گڑ	دو کھانے کے چمچ
ادرک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	آدھی پیالی
لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	آلو	حسب ضرورت
نمک	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر	حسب ضرورت
قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور اسے کانٹے کی مدد سے گود لیں
- ایک بڑے پین میں ڈالڈا اولیو آئل، سرکہ، نمک، قلمی شورہ، گڑ اور ادرک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- گوشت کے ٹکڑے کو اس میں ڈال کر اچھی طرح میرینیٹ کرلیں اور ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- دوسرے دن نکال کر الٹ پلٹ کر دوبارہ کانٹے سے گود کر فریج میں رکھ دیں، اس طرح کم از کم چھ سے سات دن تک رکھیں
- پھر اس گوشت کے ٹکڑے کو پکانے سے پہلے پین سے نکال کر ٹرے میں رکھیں اور موٹی ڈوری سے مضبوطی سے باندھ دیں (تاکہ پکتے ہوئے گوشت کا ٹکڑا round شیپ میں رہے)
- پین میں اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت کا ٹکڑا اس میں مکمل ڈوب سکے۔ درمیانی آنچ پر پین کو رکھ کر پانی کو ابال آنے دیں
- پھر اس میں مصالحہ لگا ہوا گوشت کا ٹکڑا ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور اس کو بیس سے پچیس منٹ پکا کر پانی سے نکال لیں (دیر تک مصالحے میں رکھنے کی وجہ سے یہ گوشت جلدی گل جاتا ہے)
- دس سے پندرہ منٹ ہوا میں رکھ کر خشک کرلیں پھر بٹر پیپر میں لپیٹ کر فریزر میں ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزینٹیشن:

سخت ہونے پر فریزر سے نکال کر تیز چھری کی مدد سے ہنٹر بیف کے اسٹیکز کی طرح سلائسز کاٹ لیں۔ گرل کئے ہوئے ٹماٹر کے سلائس اور براؤن میش پوٹیٹو کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ **پکانے کا وقت:** ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ **افراد:** سات سے آٹھ کے لئے

تکّہ بوٹی

اجزاء:

بغیر ہڈی کا گوشت	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	چار کھانے کے چمچ
پپیتا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		
ٹماٹر	ایک عدد درمیانہ		
کھیرا	چار سے پانچ قتلے		

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- ایک پیالے میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پسا ہوا پپیتا، دہی اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- بوٹیوں کو مصالحے کے تیار کئے ہوئے مکسچر سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں۔ پیاز ٹماٹر اور کھیرے کو باریک کاٹ کر بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پسی ہوئی سبزیاں ڈال کر بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں مصالحہ لگی ہوئی بوٹیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- بوٹیاں جب اپنے ہی پانی میں گل جائیں تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن: پیاز کے لچھوں اور لیموں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں یا چاہیں تو ان مزیدار بوٹیوں کو چپاتی یا پراٹھے میں رول کرلیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ **پکانے کا وقت:** ایک گھنٹہ **افراد:** تین سے چار کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

کٹا کٹ بریانی

اجزاء:

چاول	تین پیالی	ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	[illegible]
بکرے کی کلیجی	ایک عدد	پیاز آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی	دو عدد درمیانی	دہی	آدھی پیالی	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے پانچ عدد
دل گردے	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
چانپیں	چار سے چھ عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- دل گردے کی جھلی صاف کر کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں، پین میں پانی ابالنے رکھیں اور اچھی طرح ابال آنے پر اس میں ڈال دیں۔ تیز آنچ پر تین سے چار منٹ ابالنے کے بعد پانی پھینک دیں
- کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس پر کچلا ہوا لہسن مل کر اسے پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھیں پھر استعمال کرنے سے پانچ منٹ پہلے صاف دھو کر چھلنی میں رکھ دیں
- آدھی پیالی پانی میں آدھا کھانے کا چمچ ادرک لہسن اور نمک کے ساتھ چانپیں ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائیں
- بڑے سائز کے توے پر ڈالڈا VTF بناسپتی، پیاز، دل، گردے، ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اسے کسی پین سے ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے بعد ڈھکن اٹھا کر دیکھیں، اگر ٹماٹر کا پانی خشک ہو گیا ہو تو اس میں کلیجی اور چانپیں ڈال دیں
- تھوڑی سی آنچ تیز کر دیں اور ساتھ ہی اس میں دہی، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور قصوری میتھی ڈال دیں۔ اتنی دیر فرائی کریں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگونے کے بعد نمک ملے پانی میں ابالیں اور اس میں ساتھ ہی گرم مصالحہ اور الائچیاں بھی شامل کر دیں
- ایک کنی رہنے پر چاولوں کا پانی نتھار لیں، پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر اس میں چاولوں کو پھیلا کر ڈال لیں۔ دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر آدھا چاولوں پر ڈال دیں
- پھر تیار کیا ہوا کٹا کٹ ڈالیں اور دوبارہ سے زردے کا رنگ ملا ہوا دودھ ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں اور حسب پسند رائتے اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ **پکانے کا وقت:** آدھا گھنٹہ **افراد:** پانچ سے چھ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

آج کیا پکائیں؟

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ٹرکش بوٹی اور پودینہ رائتہ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
پیاز	ایک عدد چھوٹی	فریش کریم	آدھی پیالی
دہی	دو کھانے کے چمچ	پپیتا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- اس ڈش کی خاص بات یہ ہے کہ اس میں چکن کو ہڈی سمیت استعمال کیا جاتا ہے۔ چھوٹی بوٹیاں کر کے انھیں صاف دھو کر رکھ لیں
- زیرہ اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں اور پیاز کو باریک چوپ کر لیں
- ایک پیالے میں ادرک لہسن، نمک، پپیتا، دہی، لال مرچیں، ہری مرچیں، زیرہ، پیاز، انڈا، گرم مصالحہ اور دو کھانے کے چمچ کریم ڈال کر ہلکا سا ملائیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس مصالحے سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں۔ ویسے تو انھیں سیخ پر لگا کر کوئلوں پر بنایا جاتا ہے، لیکن چاہیں تو کڑاہی میں بھی بنایا جا سکتا ہے
- کوئلے کا ایک ٹکڑا لے کر چولہے پر رکھ کر دہکا لیں اور مصالحہ لگی ہوئی بوٹیوں کے درمیان میں رکھ کر ان پر دو کھانے کے چمچ گرم ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں
- کوئلہ نکال کر بوٹیوں کو کڑاہی میں ڈالیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اسے ہلکا سا بھونیں، آنچ تیز کر کے کریم ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد اور مزیدار بوٹیوں کا پودینے کے رائتے کے ساتھ مزہ لیں۔ پودینے کا رائتہ بنانے کے لئے، دو کھانے کے چمچ صاف دھلے ہوئے پودینے میں ایک ہری مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا زیرہ، چٹکی بھر نمک اور ایک پیالی دہی ڈال کر بلینڈ کر لیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

اسپینچ مشرومز

اجزاء:

پالک	آدھا کلو
مشرومز	آٹھ سے دس عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
ثابت کالی مرچیں	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر اس کے ڈنٹھل کاٹ لیں اور انھیں باریک چوپ کر لیں۔ ہر مشروم کے چار ٹکڑے کر لیں
- لہسن کو چھیل لیں اور کالی مرچ کو گدری پیس کر رکھ لیں
- بھاری پیندے کی کڑاہی میں **ڈالڈا اولیو آئل** میں مشرومز کو تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں کچلا ہوا لہسن، نمک، کالی مرچ اور تھائم ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- چوپ کی ہوئی پالک ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور اس کو چار سے پانچ منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس جھٹ پٹ بننے والی مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

چیز سیخ کباب

اجزاء:

چکن کا قیمہ	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	انڈا	ایک عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد	چیز کے سلائس	آٹھ سے دس عدد
بھنے ہوئے چنے	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اس میں پیاز، کالی مرچ، سفید زیرہ، چھوٹی الائچی، چنے اور ڈبل روٹی کے سلائسز ملا کر پیس لیں
- نمک، سویا ساس، لال مرچ، انڈا، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- دو کھانے کے چمچ قیمے کا آمیزہ لے کر سیخ پر رکھیں اور دبا دبا کر چار سے پانچ انچ لمبے کباب بنالیں۔ دس سے بارہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہر سیخ کو درمیانی آنچ پر چولہے پر گھماتے ہوئے کبابوں کو ایک سے دو منٹ کے لئے سینک لیں
- نان اسٹک فرائینگ پین کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کر کے اس میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں
- کبابوں کو سیخ سے نکال کر فرائنگ پین میں ڈال دیں۔ پھر لکڑی کے چمچ سے تین سے چار منٹ کے لئے ذرا سا الٹ پلٹ کر سینک لیں
- چیز کا سلائس پلیٹ میں رکھ کر اس پر سیخ کباب نکالیں اور چیز کو تیزی سے کباب پر لپیٹ دیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد سیخ کباب کو پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

دسترخوانِ خاص

اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

چکن ہزاروی تکّے

اجزاء:

چکن تکّے	چار عدد	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	جائفل	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	جاوتری	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
چیڈر چیز	تین چوتھائی پیالی	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

گرلنگ کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن تکّوں کو اچھی طرح صاف دھولیں اور انھیں ادرک لہسن، نمک اور سفید مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- ہری مرچیں پیس لیں اور اس میں باریک پسا ہوا جائفل جوتری، چوپ کیا ہوا ہرا دھنیا، کش کیا ہوا چیز اور انڈا ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو تکّوں پر ڈال دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کریں اور چکن تکّوں میں ٹھنڈی کی ہوئی فریش کریم ملا کر انھیں سیخوں پر لگالیں
- اوون ٹرے میں المونیم فوائل لگا کر سیخوں کو گرل میں لگا دیں۔ پینتیس سے چالیس منٹ یا سنہرا ہونے تک گرل کریں
- درمیان میں دو سے تین مرتبہ الٹ پلٹ کرلیں اور تکّوں پر ٹشو کی مدد سے ڈالڈا VTF بناسپتی لگاتے جائیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر گرم گرم ہزاروی تکّوں کو پیاز کے لچھوں، سلاد اور رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

مٹن کی خاص بریانی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	بادام	آٹھ سے دس عدد
چاول	تین پیالی	پستے	آٹھ سے دس عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی	دودھ	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	زعفران	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بادام، پستے اور ناریل کو ملا کر پیس لیں گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں
- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر ابلتے ہوئے پانی میں نمک اور چھوٹی الائچی ڈال کر ایک کنی ابال لیں اور چھلنی میں چھان کر ڈھک کر رکھ دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں، جب کڑکڑانے لگے تو ایک چمچ ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز، آدھی پیالی دہی، نمک اور لال مرچ ڈال کر ملائیں۔ گوشت ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت مکمل طور پر گل جائے
- علیحدہ فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے اس میں ایک چمچ ادرک لہسن کو فرائی کریں، پھر اس میں بادام، پستے اور ناریل کا پیسٹ ڈال دیں
- آدھی پیالی دہی ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو گوشت میں شامل کر دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد گوشت کو پھیلی ہوئے بڑے پین میں ڈالیں اور اوپر سے ابلے ہوئے چاول پھیلا کر ڈال دیں
- زعفران کو پانچ سے سات سیکنڈ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور نیم گرم دودھ میں ملا کر چاولوں پر ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے اچھی طرح ملا کر نکال لیں اور گرم گرم مزیدار بریانی کا سلاد اور رائتے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

بیف پاستا سلاد

اجزاء:

گائے کا گوشت	200 گرام	بند گوبھی	آدھی پیالی
پاستا	150 گرام	شملہ مرچ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو سے تین عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ	چینی	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
گرل کرنے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- انڈرکٹ گوشت کا ثابت ٹکڑا لے کر دھو کر خشک کر کے رکھ لیں، لہسن کے جوؤں کو باریک پیس لے
- ایک پیالے میں نمک، لہسن، لیموں کا رس اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس سے گوشت کو میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- بند گوبھی، شملہ مرچ اور ہری پیاز کو دھو کر ان کو حسب پسند کاٹ لیں۔ ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں پاستا کو دس سے بارہ منٹ ابال کر چھلنی میں ڈالیں اور اس پر سادہ پانی بہا دیں
- پھیلی ہوئی ڈش میں پاستا کو ڈال کر اس پر ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** چھڑک دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کر کے اس پر ہلکا سا **ڈالڈا اولیو آئل** لگائیں اور اس پر گوشت کو گرل کر لیں (انڈرکٹ گوشت ہونے کی وجہ سے یہ گرل ہونے میں ہی گل جائے گا)۔ سنہری ہونے پر اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس کے بھی سبزیوں کی طرح ٹکڑے کر لیں
- علیحدہ پیالے میں سرکہ، نمک، چینی، کالی مرچ اور **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ملائیں اور اس میں ساری کٹی ہوئی سبزیاں اور ابلا ہوا پاستا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سلاد کو نکال کر اس پر گرل کیے ہوئے گوشت کے ٹکڑے رکھ دیں اور اسے ٹھنڈا کر لیں۔ پیش کرتے ہوئے اس پر ڈالڈا اولیو آئل چھڑک دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیش کباب

اجزاء:

بکرے کا گوشت: آدھا کلو	انڈا	ایک عدد
نمک: حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے: چھ سے آٹھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز: دو عدد درمیانی	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- بکرے کا بغیر ہڈی کا گوشت لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں اور دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- پیاز کو موٹا کاٹ کر رکھ لیں، گرائینڈر میں کالی مرچ اور زیرے کو گدرا پیس لیں
- پھر چاپر میں پیاز اور گوشت کی بوٹیوں کو پیسیں اور اس میں ساتھ ہی لہسن کے جوئے، زیرہ اور کالی مرچ ملا دیں
- اس مکسچر کو چاپر سے نکال کر اس میں نمک اور انڈا ڈال کر ملائیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- حسب پسند شیپ کے کباب بنا کر رکھیں اور فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں درمیانی آنچ پر فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

ان کبابوں کو ہرے مصالحے والے دہی کے رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

میٹ لوف

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ووسٹر شائر ساس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد	تھائم	ایک چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
چیڈر چیز	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر خشک کرنے کے لئے چھلنی میں رکھ لیں، پیاز اور گاجر کو باریک چوپ کر لیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن، پیاز، گاجر اور نمک ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ سبزیاں ہلکی سنہری ہوجائے
- پھر اس میں سرکہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور اس مکسچر کو پیالے میں نکال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ٹھنڈا ہونے پر اس میں قیمہ، ووسٹر شائر ساس، پارسلے اور تھائم ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں انڈا، کش کیا ہوا چیز اور ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں
- ڈبل روٹی بنانے والے لمبے ٹن کو مارجرین یا مکھن سے چکنا کر لیں اور اس میں یہ مکسچر ڈال دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور لوف ٹن کو اس میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر ٹھنڈا ہونے پر ٹن سے نکال لیں اور ڈبل روٹی کی طرح سلائسز کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر گرم گرم میٹ لوف کی سلائسز بہت مزہ دیتی ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

موروکون چکن ود براؤن رائس

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	پیپریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	تین سے چار جوئے	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	دارچینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	تین سے چار عدد	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کی اچھی طرح چکنائی صاف کر کے اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کر لیں۔ ادرک کو چھیل لیں اور لہسن کے جوئے کو بھی چھیل کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک، ہلدی، دارچینی، زیرہ اور کالی مرچ کو ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کی بوٹیوں کو ڈال کر میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کو ڈال کر تیز آنچ پر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر آنچ ہلکی کر کے چکن پر آدھی پیالی پانی ڈالیں اور اس پر چوپ کی ہوئی پیاز، لہسن اور ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد چکن کی بوٹیوں کو پلٹ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ یا اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر براؤن رائس اور دہی کے ساس کے ساتھ پیش کریں۔

براؤن رائس بنانے کے لئے: ایک پیالی چاولوں کو دھو کر بھگو دیں، پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ایک چھوٹی چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں چاولوں کو فرائی کریں اور حسب پسند نمک اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ پانی خشک ہونے پر دم پر رکھ دیں۔

دھی کا ساس بنانے کے لئے: ایک پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں آدھی پیالی پانی ملا لیں۔ ایک چوپ کی پیاز اور ایک باریک کٹا ہوا کھیرا ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکا لیں۔ چولہے سے اتار کر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

کھوئے دار مٹن چھولے

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
کھویا	آدھی پیالی	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید چنے	ایک پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چنوں کو ابالنے کے لئے انھیں اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ دوبارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں، گوشت کو دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں۔ دہی کو ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں کھوئے کو چورا کر کے ملا لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- گوشت گلنے پر آجائے تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- چنے ڈال کر ملائیں اور کھویا ملی ہوئی دہی ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

مکھنی چانپیں

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	ایک کلو	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	ایک عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چانپوں کو صاف دھو کر پین میں رکھ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کر لیں، سفید زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو چانپوں پر لگا کر فریج میں رکھ دیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چانپوں کو ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- ساتھ ہی پسا ہوا گرم مصالحہ اور زیرہ چھڑکتے جائیں۔ پھر ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر چانپوں کو گلنے رکھ دیں
- چانپیں اچھی طرح گل جائیں تو اس میں فریش کریم، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، قصوری میتھی اور مارجرین یا مکھن ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم چانپوں کو خوبصورتی سے پلیٹ میں سجا کر پوری یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

باربی کیو ران

اجزاء:

بکرے کی ران	دو سے ڈھائی کلو	لیموں کا رس	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	پانچ سے چھ کھانے کے چمچ	پپیتا پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	چار کھانے کے چمچ	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- سب سے پہلے ران کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور اس میں دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں
- دہی میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، گرم مصالحہ، زردے کا رنگ اور پپیتا ڈال کر اچھی طرح ملالیں۔ پھر اس میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملالیں
- ران پر دونوں طرف پہلے لیموں کا رس اچھی طرح مل دیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر ران پر دہی کا مکسچر اچھی طرح لگائیں اور اسے رات بھر یا تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر ران کو دونوں طرف سے کانٹے سے گودلیں۔ اور اسے دونوں طرف سے موٹی سیخوں میں پرودیں
- اتنی دیر میں انگیٹھی میں کوئلے جلالیں، اچھی طرح جلنے کے بعد جب کوئلوں کی آگ مدھم پڑنے لگے تو ران کو اس پر رکھ دیں
- ہلکی آنچ دونوں طرف سے الٹ پلٹ کرتے ہوئے ران کو مکمل پکنے تک سینک لیں۔ سینکنے کے دوران ململ کے کپڑے کی چھوٹی سی پوٹلی لے کر اس سے ران پر ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں

پریزنٹیشن:

احتیاط سے سیخوں کو انگیٹھی پر سے اٹھائیں اور چٹنی، سلاد اور رائتے کے ساتھ گرم گرم باربی کیو ران کے عید کی رونق دوبالا کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

برنجل چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
بینگن	آدھا کلو	شملہ مرچ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ بینگن کو دھو کر ان کے چوکور ٹکڑے کاٹیں اور ان پر نمک چھڑک کر رکھ لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں ادرک لہسن کو فرائی کریں پھر اس میں چکن، پیاز اور ٹماٹر کے ٹکڑوں کو تہہ در تہہ لگاتے جائیں
- لال مرچ چھڑک کر اوپر سے لیموں کا رس چھڑکیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ بعد جب چکن پکنے پر آجائے تو آنچ ہلکی کر دیں، اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں بینگن کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر لیں
- چکن کی آنچ تیز کر کے اسے اچھی طرح بھون لیں اور اس میں فرائی کئے ہوئے بینگن ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

خوش رنگ شامی کباب

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چنے کی دال	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ترکیب:

- قیمے کو صاف دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے چھلنی میں رکھ دیں تاکہ پانی اچھی طرح نکل جائے
- پھر قیمے کو ادرک لہسن کے ساتھ درمیانی آنچ پر پکنے رکھیں اور قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر چولہے سے اتارلیں
- چنے کی دال کو دھو کر بھگو کر رکھیں پھر ابال کر پیس لیں۔ دال کو پیستے ہوئے ساتھ میں ڈبل روٹی کا سلائس، نمک، لال مرچ، سویا ساس اور قیمہ بھی شامل کردیں
- پیالے میں نکال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کریم کو بھی فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں اور کباب بناتے ہوئے اسے قیمے میں ملالیں
- فرائنگ پین میں آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کرلیں اور چھوٹے چھوٹے کباب بنا کر گولڈن فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

عید ٹرالی کے لئے ان خوبصورت چھوٹے چھوٹے کبابوں کو شاشلک اسٹک کر حسب پسند سبزیوں کے ساتھ پرو لیں۔ یا پلیٹر میں خوش رنگ سبزیوں کا سلاد سیٹ کرلیں اور ان پر کباب رکھتے جائیں۔ درمیان میں کیچپ یا چٹنی رکھ دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

بے مثال آلو گوشت

اجزاء:

بونگ کا گوشت	آدھا کلو	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
آلو	چار عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	دہی	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، اور ساتھ ہی ایک آلو، ایک پیاز اور ایک ٹماٹر چھیل کر رکھ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ثابت گرم مصالحہ کڑکڑا لیں، پھر ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں
- اس میں تین پیالی پانی اور چھیل کر رکھی ہوئی سبزیاں ڈال دیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ادھ گلا ہو جائے
- علیحدہ سے ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور دہی ڈال کر بھونیں
- پھر آلوؤں کے دو ٹکڑے کر کے ڈالیں اور اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اسی میں گوشت کو یخنی سے نکال کر ڈالیں اور یخنی کو بھی چھان کر شامل کر دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت کو مکمل گلنے تک پکائیں پھر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

فرائیڈ مٹن پارچے

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	لیموں کا رس	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پیاز چوپ کی ہوئی	دو عدد درمیانی
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ	انڈے	دو عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے بکرے کے بغیر ہڈی کے گوشت کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- پھر اس کے بڑے سائز کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں نمک، چائنیز نمک، چاٹ مصالحہ اور لیموں کا رس، آدھا کھانے کا چمچ لہسن، آدھا کھانے کا چمچ کالی مرچ، آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ، ڈال کر ملائیں
- گوشت کے ٹکڑوں کو مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں۔ فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں بقیہ لہسن، نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی دہی بھی شامل کر دیں
- دہی کا پانی خشک ہونے پر آئے تو مصالحہ لگے پارچے ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں اور تیل علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- اچھی طرح ٹھنڈے کر کے پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبوئیں اور ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں۔ پھر کڑاہی میں گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: اس مختلف ترکیب سے بنے ہوئے پارچوں کو شام کی چائے پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

بادام کی سردائی

اجزاء:

بادام	آدھی پیالی	ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
دودھ	چار پیالی	خشخاش	دوکھانے کے چمچ
پستے	آدھی پیالی	چینی	ایک پیالی
چہارمغز	دوکھانے کے چمچ	زعفران	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد	عرق گلاب	چند قطرے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چینی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں، خشخاش کو بھگو کر رکھیں پھر اچھی طرح چھان کر صاف کر لیں
- چھوٹی الائچی کے دانے نکال لیں اور زعفران کو دو چمچ گرم دودھ میں بھگو کر رکھ دیں
- ابلتے ہوئے دودھ میں زعفران ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ ہلکی آنچ پر پکالیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- الائچی کے دانوں اور کالی مرچ کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں، پھر اسے بلینڈر میں ڈال کر اس میں بادام، پستے، چہارمغز اور خشخاش ڈال کر تھوڑے سے دودھ کے ساتھ بلینڈ کریں
- آخر میں بلینڈر میں یخ ٹھنڈا کیا ہوا دودھ ڈال کر بلینڈ کریں اور چند قطرے عرق گلاب شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

کٹی ہوئی برف ڈال کر گلاسوں میں نکال لیں اور ٹھنڈا پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

مینگو کھیر سوّیاں

اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر	کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی
آم	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
چاول	چار کھانے کے چمچ	بادام پستے	حسب پسند
سویاں	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک کھانے کا چمچ
چینی	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں، پھر پانی نکال کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کرلیں۔ گرائینڈر میں الائچی اور بادام پستے کے ساتھ پیس لیں۔ آم کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے پسے ہوئے چاول ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کر کے وقتاً فوقتاً چمچ چلاتے ہوئے پندرہ سے بیس منٹ تک پکائیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو ایک سے دو منٹ گرم کر کے سویّوں کو ہلکا سا بھون لیں اور دودھ میں شامل کر دیں
- چینی اور کنڈینسڈ ملک ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر بادام پستے کی ہوائیاں چھڑک دیں اور اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر آم کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

قلاقند کی کھیر

اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
قلاقند	ایک پیالی
چاول	آدھی پیالی
چینی	آدھی پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام پستے	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پینتالیس سے پچاس منٹ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- چاولوں کو صاف ستھرے سوتی کپڑے سے اچھی طرح رگڑ لیں اور پیالی میں ڈال کر اس پر ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چاولوں کو ڈال دیں، چمچ چلاتے ہوئے پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے پکنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکنے کے بعد جب چاولوں کی سوندھی خوشبو آنے لگے تو اس میں چینی ڈال دیں
- پھر کھیر کو گاڑھی ہونے تک پکائیں اور چولہے سے اتار کر تھوڑی سی ٹھنڈی کر لیں
- بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں اور دوبارہ سے پین میں ڈال کر اس میں کٹی ہوئی الائچی اور قلاقند کو چورا کر کے شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر پانچ سے سات منٹ پکائیں اور بادام پستے ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

پھیلے ہوئے مٹی کے کونڈے میں ڈال کر چاندی کا ورق لگائیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر

ملتان سے سمیرا عزیز قرار پائی ہیں

اسٹفڈ مرچیں

اجزاء:

بڑی ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد	پارسلے	ایک چائے کا چچ
آلو	دو عدد درمیانے	سویا ساس	دو کھانے کے چچ
چیڈر چیز	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	آدھی پیالی
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چچ	کارن فلار	دو کھانے کے چچ
اجوائن	آدھا چائے کا چچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ہری مرچوں کو دھو کر خشک کر لیں اور اس کے درمیان میں چیرا لگا کر بیج نکال کر (اگر تیزی پسند ہو تو تھوڑے سے بیج چھوڑ دیں)
- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن، پارسلے اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر چیز کو کش کر کے مکسچر میں شامل کر دیں
- تیار کئے ہوئے مکسچر کو مرچوں میں بھر دیں اور انھیں اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- پیالے میں انڈا پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور کارن فلار ڈال کر ملا لیں (چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ بھی شامل کر دیں)
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور مرچوں کو انڈے کے مکسچر میں ڈبوتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مرچوں کا شام کی چائے پر پودینے کی چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

محترمہ سمیرا عزیز کا تعارف

سمیرا ہماری مستقل قاری ہیں، کھانا پکانے کا شوق رکھتی ہیں، ہماری بتائی ہوئی تراکیب بھی آزماتی ہیں اور آج اپنی آزمودہ ترکیب ہم سب سے شیئر کر رہی ہیں عید قرباں پر ان کی اسٹفڈ مرچیں عید ٹرالی پر مختلف ذائقہ دیں گی۔ آزما کے دیکھئے

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز اُن کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chicken Tempura

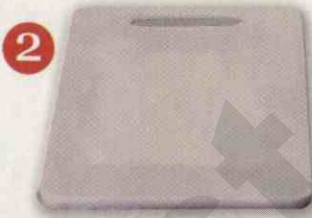
WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور **ڈالڈا کا دستر خوان** ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب **ڈالڈا کا دستر خوان** آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دستر خوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs.1650 میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1
2
3
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دستر خوان

سبسکرپشن فارم

Name ______________________ نام

Address ______________________ پتہ

____

Phone No ______________ فون نمبر   Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email ______________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6

0800 - 32532

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

Main Karsaz

The Theme Buffet Restaurant

The Theme Buffet Restaurant

Introducing first time in Pakistan a combination of

Japanese, Thai, Chinese, Mexican, Italian, Continental, Lebanese, Arabic & Pakistani

Adult Rs. 1199+tax | **Children (5-8 Years) Rs. 699+tax (under 5 years free)**

Free Game Gift Hampers Soft Drinks Complimentary (unlimited) Many More

Special offer 25% Discount on SILKBANK Debit / Credit Cards

For Details Call : 021-99245251-52-53-54

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

غذا اور صحت کے مسائل

نمک ہو کم تو بلڈ پریشر رہے نارمل

بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک اور فالج اس دور کی عام بیماریاں ہوگئی ہیں۔ پاکستان ترقی پذیر ملک ہے یہاں ناخواندگی اور طب وصحت کی لاعلمی کے سبب بھی ہائی پرٹینشن کے مسائل بڑھ رہے ہیں لیکن امریکہ جیسے ملک میں بھی 6 کروڑ 70 لاکھ افراد ہائی پرٹینشن کا شکار ہیں جن میں سے دو تہائی کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے اور اس صورتحال کا سب سے بڑا سبب Sodium Intoxication ہے۔

بچپن سے زیادہ نمک کا استعمال کرتے چلے جانا اور نوجوانی میں حد سے زیادہ بدپرہیزی کرنا بڑھاپے میں صحت کے مسائل پیدا کرتا ہے۔ جن کی وجہ سے لوگ یا تو جانوں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں یا معذوری کی زندگی گزارتے ہیں۔ صرف امریکہ میں ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے لاحق ہونے والی بیماریوں پر 40 سے 90 ہزار کے درمیان مریض ہر سال 20 ارب ڈالر علاج معالجے پر خرچ کرتے ہیں۔ ہر امریکی اوسطاً روزانہ 3,300 ملی گرام نمک استعمال کرتا ہے جبکہ ماہرین کہتے ہیں کہ یہ مقدار 2,300 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ اگر آپ کی عمر 50 برس یا زیادہ ہے تو نمک کی مقدار مزید کم یعنی 1,500 ملی گرام ہونی چاہئے۔

ہائی پرٹینشن یعنی بلند فشارخان کے نتیجے میں گردوں کی بیماریاں نوجوانوں میں عام ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگ محض ذائقے کے لئے نمک کی مقدار زیادہ لیتے ہیں یا ایسی غذائیں اور مشروب زیادہ استعمال کرتے ہیں جن میں نمک زیادہ ہوتا ہے۔

- بعض کھانے پینے کی اشیاء میں نمک کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہوتی ہے مثلاً ایک بلیک بیری مفن کین میں آلو کے چپس کے مقابلے میں دوگنا نمک ہوتا ہے۔
- ڈبل روٹی کے دو سلائس اپنے اندر 400 ملی گرام نمک رکھتے ہیں۔
- فیٹ فری سلاد کی ڈریسنگ میں دو کھانے کے چمچ کے مساوی نمک ہوتا ہے۔
- سبزیوں کے جوس کی 3 اونس مقدار میں 500 ملی گرام نمک ہوتا ہے۔
- پزا کے ایک سلائس میں 370 ملی گرام نمک ہوتا ہے۔

عام افراد کو مجبور نہیں کیا جاسکتا کہ وہ ہمیشہ گھر کا پکا ہوا کھانا ہی کھائیں۔ ریستورانوں میں ذائقہ بڑھانے کے لئے بھی مصالحوں کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اگر ہم اپنی خوراک میں نمک کا استعمال کم کردیں تو بلڈ پریشر کے امراض میں چالیس فیصد تک ہارٹ اٹیک میں کمی لے آئیں گے۔

بعض ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ نمک کی مقدار بہت زیادہ کم کرلینے سے بھی صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ جسم میں مدافعتی نظام متاثر ہوتا ہے۔ خون جمنے کی شکایت کی وجہ سے بھی ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ دوسرے ماہرین کا اس سلسلے میں کہنا ہے کہ یہ صورتحال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسانی جسم میں نمک کی مقدار ضرورت سے کم ہونا شروع ہوجائے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈالڈا کا دسترخوان

پر خطر زچگی سے کیسے بچا جائے

گائناکولوجسٹ ڈاکٹر آمنہ نجیب بتاتی ہیں

شاہین ملک

سرجری سے وابستہ افراد کو خطروں کے کھلاڑی کہنا بے جا نہ ہوگا۔ سرجن خواہ جسم کے کسی عضو کی سرجری کرے وہ مسلسل آزمائش میں گرا اور خطرات سے کھیلتا ہے۔ انسانی جان اللہ تبارک تعالیٰ کے بعد اس کے ہاتھوں میں امانت بھی ہوتی ہے اور بے حس و بے حرکت اسی کے رحم و کرم پر ہوتی ہے۔ اگر سرجن ڈاکٹر آمنہ جیسی ماہر گائناکولوجسٹ ہوں تو عورتوں کو نئی زندگی کی نوید ملتی ہے۔ وہ صحت مند بچوں کی پیدائش کے مرحلے طے کرتی ہیں۔ زچگی و حمل کی پیچیدگیوں کو دور کرنے میں آمنہ جیسی ہستیاں ان کی مددگار ہوتی ہیں۔

سرجن ڈاکٹر آمنہ کراچی میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج میں اسسٹنٹ پروفیسر ہیں اور کالج سے ملحقہ عباسی شہید اسپتال میں خدمات انجام دے رہی ہیں۔ آپ نے سندھ میڈیکل کالج سے 1994ء میں MBBS کرنے کے بعد 2005ء میں MCPS کیا اور 2006ء میں اوبسٹرک گائنی میں FCPS کر کے سرجری کے شعبے سے منسلک ہوگئیں۔

آپ اردو ادب کے کلاسیکی شاعر مولانا حسرت موہانی کی پڑنواسی ہیں۔ طبیعت اور مزاج میں شاعرانہ ذوق اور حساسیت رکھتی ہیں۔ نرم خو اور متبسم لہجے میں اپنا تعارف پیش کرنے کے بعد ہم غیر شاعرانہ گفتگو کی طرف بڑھے...

''ڈاکٹر صاحبہ سب سے پہلے تو نوجوان اور نئی ماؤں کو حمل کا اولین تجربے نوزیا (Nausea) سے متعلق بتائیں؟''

''نوزیا کوئی عارضہ نہیں ایک قدرتی ردعمل ہے۔ حمل ٹھہرنے کے بعد ہارمونز میں اتھل پتھل ہوتی ہے۔ خواتین کو بھوک نہیں لگتی کسی کو علی الصبح تین ماہ لگاتار متلی کی کیفیت ہوتی ہے اور کسی کو پورے نو مہینوں تک بھی ہوسکتی ہے۔ اس کا آسان حل سونف پودینے کا پانی پینا ہے۔ لیموں پانی اور سادہ پانی پینا ہے اور اگر پھر بھی آرام نہ محسوس ہو تو گائناکولوجسٹ سے مشورہ کرلینا چاہئے۔ حمل ٹھہرنے کی علامتیں ظاہر ہوتے ہی یا ایام کی تاریخیں گزرتے ہی فوراً ٹیسٹ کروانا ضروری ہے اور جتنی جلدی ممکن ہو کسی مستند گائناکولوجسٹ یا بڑے اسپتال میں نام لکھوا لینا چاہئے۔ فولک ایسڈ کا استعمال بھی فوراً شروع کرنا چاہئے اور میں زور دے کر ایک بات کہوں گی کہ جن خواتین کا پہلا حمل کسی بھی وجہ سے ضائع ہوا ہو وہ تو ڈاکٹر سے رجوع کرنے میں لحہ بھر کی بھی تاخیر نہ کریں تاکہ پہلے روز ہی سے زیر مشاہدہ رہیں''۔

''گائنی میں آپ کن شعبوں کو امتیازی حیثیت میں اہمیت دیتی ہیں؟''

''میری پیشہ ورانہ خدمات اور خصوصیات میں ہائی رسک زچگی اور بے اولادی کے امراض ہیں۔ دراصل حمل میں بیشتر خواتین آغاز میں کسی پیچیدگی کو سنجیدگی سے نہیں لیتیں، وہ سمجھتی ہیں کہ ہر ماہ کے معائنے، خون اور یورین کے ٹیسٹ یا الٹراساؤنڈ کوئی اہمیت نہیں رکھتے۔ انہیں سیدھا سیدھا کھانا پینا ہے اور نو ماہ بعد لیبر کے دردوں کے بعد اسپتال جا کر بستر سنبھال لینا ہے۔ کاش ایسا ہوتا مگر صورتحال ایسی نہیں ہے۔ ہماری ماؤں کی اکثریت صحت کے گھمبیر مسائل کے ساتھ زندگی گزار رہی ہے۔ عباسی، جناح، سول اور قطر ہر جگہ کے سرکاری اسپتالوں میں آپ کو عورتوں کی بڑی تعداد انیمیا (خون کی کمی) وٹامن-B کی کمی، ہائی بلڈ پریشر، شوگر اور دیگر بیماریوں میں مبتلا ملتی ہیں۔ بڑی مشکل سے انہیں پیدائش میں وقفے اور ان عارضوں پر قابو پانے کی تجویز پر قائل کرنا پڑتا ہے''۔

''دوران حمل ایسے کسی بھی عارضے سے آخر کیسے نبٹا جاسکتا ہے؟''

''خواتین کو شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کی شکایت تو عام طور پر ہوجاتی ہے۔ اس لئے ماں کے ساتھ ساتھ بچے کی جان کو بھی خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ حمل کے اس دورانئے میں بھی 90/120 تک شوگر ہونی چاہئے یعنی بغیر ناشتے سے 90 اور ناشتے کے بعد 120 تک ہونی چاہئے مگر 250 سے اوپر بھی جا پہنچتی ہے۔ یہ بات بے انتہا خطرناک ہے۔ گائناکولوجسٹ شروع ہی میں شوگر کو اسکرین کر کے علاج شروع کرسکتی ہے۔ جلد سے جلد بلڈ پریشر چیک کر کے اطمینان کرلے کہ مرض کس درجے پر ہے۔ گولیاں مضر صحت ہوں تو انسولین کا استعمال شروع کیا جاتا ہے۔ قباحت یہ ہے کہ خواتین انسولین کو آخری علاج تصور کرتی ہیں اور انجکشن سے ڈرتی ہیں۔ ان عارضوں کے سبب حمل متعدد بار ساقط ہوسکتا ہے۔ کئی مہینوں کے بچوں کا حمل بھی ساقط ہوسکتا ہے''۔

''ذیابیطس کے علاوہ ایسے کون سے امراض ہیں جو ماں اور بچے دونوں کی جان کے لئے خطرے کا باعث ہوسکتے ہیں؟''

''ہائی بلڈ پریشر اور تھائی رائڈ اور APLA کا سنڈروم اگر ان کا بروقت ٹیسٹ ہوجائے اور تشخیص ہوجائے تو علاج بھی ممکن ہوتا ہے۔ تھائی رائڈ ایسا غدود ہے اگر اس کے افعال درست نہ ہوں تو حاملہ خاتون کو بار بار اسقاط ہوتا ہے''۔

''خطرات سے پر زچگی کی علامتیں کیا ہوسکتی ہین جن کی آپ ماہر ڈاکٹر ہیں؟''

''جڑواں بچوں کی ولادت، زچگی کا مکمل دورانیہ نہایت آزمائش اور سخت خطرات سے دوچار ہوتا ہے۔ جن خواتین کے ہاں اکٹھے دو سے زائد بچے ہوتے ہیں وہ زچگیاں مکمل طور پر پر خطر ہوتی ہیں۔ ایک غذا پر چار سے چھ بچوں کا شکم مادر میں پلنا اور ان سب کا وزن آپس میں تقسیم ہوکر رہ جانا انتہائی پر خطر ہوتا ہے۔ ایسے میں اگر ماں کو بھی کوئی بڑا عارضہ لاحق ہوجائے تو کسی ایک بچے کی زندگی بچانے کی کوشش میں باقیوں کو بچانا مشکل ہوجاتا ہے تاہم ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ایسی ماں کو زیادہ توجہ دیں۔ جذباتی سہارا اور میڈیکل ٹریٹمنٹ جاری رکھیں اور ہر مرحلے پر اس کی مدد کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈالڈا کا دسترخوان

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے بھی انتہائی خطرات میں زندگی گزارتے ہیں۔ حمل کا دورانیہ مختصر ہو یا بچے کی بڑھوتری کی رفتار سست ہوجائے۔ تھیلی میں پانی کی کمی ہوجائے، ماں کو بلڈ پریشر کا مسئلہ آن گھیرے تو یہ بھی قدرت کی بڑی آزمائش ہوتی ہے۔ لیبر کو یونہی تو کٹھن نہیں کہا جاتا۔ یہ سخت محنت کا پروسیس خاصی دقتوں کے بعد تکمیل کو پہنچتا ہے۔ میں ایک بار پھر خون کی کمی دور کرنے کی ضرورت پر زور دوں گی۔ ہمارے پاس سرکاری اسپتالوں میں 3HB اور 2HB تک کی خواتین آتی ہیں جنہیں زندہ دیکھنا قدرت کے کرشمے سے ہی تعبیر کیا جاسکتا ہے اور پتا چلتا ہے کہ وہ ماں بننے والی ہیں اس لئے نوجوان ماؤں کو اپنی غذا کا سہارا بہتر بنانا چاہئے''۔

پان، چھالیہ، گٹکا اور ملتانی مٹی جسم کا آئرن ختم کردیتے ہیں اور خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔

''نوجوانی کی ابتداء میں ماہانہ نظام کی ایک بڑی خرابی PCOS کے بارے میں کچھ بتائیں؟''

''پہلے تو ٹین ایج ہی سے مرغی کھانا کم کردینا چاہئے۔ ماہواری کی تاریخوں کا خاص خیال رکھا جائے۔ کچھ بچیاں 18 برس کی عمر کو جا پہنچتی ہیں اور انہیں ایام شروع نہیں ہوتے۔ بدن پھولتا جاتا ہے۔ چہرے پر بال، رنگت خراب اور کیل مہاسے پیدا ہونے لگتے ہیں یہ ایک سنڈروم ہے جس میں ہارمونل نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ اگر ہم اپنی بچیوں کو فاسٹ فوڈ سے روکیں تو وہ رکتی نہیں انہیں کھانے میں بکرے، گائے کا گوشت پسند ہی نہیں۔ ان غذاؤں کی نیوٹریشن ویلیو یوں بھی بہت کم ہوتی ہے۔ اگر پیدائشی نقص ہو تو بھی PCOS کے خطرات بڑھتے ہیں اور بعض اوقات جینیاتی ٹریک ہی میں کوئی خلل واقع ہوتا ہے۔ اگر 18 سال کی عمر تک ایام شروع نہ ہوں تو ایسی بچیوں کا تھائی رائڈ ٹیسٹ کے علاوہ الٹرا ساؤنڈ کیا جانا چاہئے۔ یہ نقص دماغ کے اندر مخصوص غدودوں کی کمی سے بھی ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات ان بچیوں کے کروموزوم کا معائنہ کرکے Gender کا پتہ چلایا جاتا ہے اس کے لئے طبی معائنہ ضروری ہے۔ اگر 16 سے 18 برس کی عمر تک ایام نہیں شروع ہوتے تو بلڈ ٹیسٹ، الٹراساؤنڈ اور دیگر معائنوں سے نتیجہ اخذ کیا جاتا ہے۔ یہ تھائی رائڈ گلینڈ کا مسئلہ بھی ہوسکتا ہے پھر ایک بار 40-35 کی عمر میں بھی ماہواری بڑھنے کی شکایت دیکھنے میں آتی ہے۔ اگر خاتون ابھی Fertile ہوں تو ممکن ہے کہ انہوں نے کبھی خون پتلا کرنے والی ادویات کا استعمال زیادہ مقدار میں کیا ہو اور اگر 40 سال یا دو سے زائد عمر میں ایام ہوں تو یہ بھی تشویشناک ہے۔

> ہائی بلڈ پریشر، تھائی رائڈ اور APLA کا سنڈروم کا بروقت ٹیسٹ ہوجائے اور تشخیص ہوجائے تو علاج بھی ممکن ہوتا ہے

''بیضہ دانی کے کینسر کا خطرہ کس عمر میں لاحق ہوتا ہے؟''

''یہ 50 سے 60 برس کی عمر میں دیکھنے میں آتا ہے۔ اگر 50 برس کی عمر کو پہنچنے والی خاتون کا مینو پاز ہوجائے اور اس کے بعد پھر سے ایام شروع ہوں یا علامتیں ظاہر ہوں تو یہ خطرناک بات ہے۔ ہارمونز کی سطح 50% فیصد سے کم ہوجائے یا کوئی انفیکشن ایسا ہوجائے تو Hysteroscopic Guided TVS+Endometrial biopsy کروائی جاتی ہے۔ بچہ دانی اور بیضہ دانی نکالنے کا عمل کینسر کی تشخیص ہوجانے کے بعد کا ہے جب کوئی چارہ نہ رہے۔''

''اسقاط ضرورتاً کرانا پڑے تو Safe Abortion کیسے ہونا چاہئے۔ کیا ہمارا مذہب اور معاشرہ ایک دوسرے سے متوازی نہیں چل رہے؟''

''یہی صورتحال ہے۔ اس ضمن میں فیملی پلاننگ کی ضرورت پر زور دوں گی۔ ترقی پذیر ملکوں میں ماؤں کی اموات بھی ہوجاتی ہیں اس کا سبب غیر محفوظ اسقاط ہوتا ہے۔ اسقاط تو حادثاتی بھی ہوتا ہے یعنی بچے میں ماں کے جسم کے باہر زندہ رہنے کی صلاحیت پیدا ہونے سے قبل حمل کا ختم ہوجانا اور یہ اگر ارادتاً کروایا جائے تو بھی اسے اسقاط کہتے ہیں۔ اگر یہ محفوظ طبی مرکز میں نہ کیا جائے یا حالات زندگی سے واقف ہوئے بغیر کیا جائے تو سماجی جرم ہے۔ محلے گلی کوچوں میں غیر تربیت یافتہ اور پیسے کے لالچی افراد یہ کام کریں تو اکثر نامکمل اسقاط کرتے ہیں، نامکمل سے مراد یہ ہے کہ رحم میں حمل کی باقیات رہ جاتی ہیں اور یہ انفیکشنز کا باعث بنتے ہیں۔ عورتوں میں پیچیدگیاں پیدا ہونے کے بعد انہیں بڑے اسپتالوں میں لایا جاتا ہے۔ تاخیر کی صورت میں عورت جان سے ہاتھ بھی دھو بیٹھتی ہے۔ کیوں نا پہلے ہی سے فیملی کا سائز چھوٹا رکھا جائے۔

جن ملکوں میں شرح خواندگی زیادہ ہے وہاں خواتین کو ایسے پیچیدہ طبی مسائل بھی پیش نہیں آتے یہ معاشرے مؤثر ترین خاندانی منصوبہ بندی کرتے ہیں اور اس کا کریڈٹ خواتین کی تعلیم کو جاتا ہے اگر پاکستانی مائیں بھی تعلیم یافتہ ہوں تو ایسے مسائل پیدا نہ ہوں اسی لئے ماں کا تعلیم یافتہ ہونا پورے معاشرہ کے تعلیم یافتہ ہونے کے مترادف ہے۔ میرے ساتھ NGO، وکلاء اور مذہبی علم رکھنے والی ہستیاں موجود ہیں جن سے رابطے میں رہ کر اسقاط کرنے یا نہ کرنے کا فیصلہ کیا جاتا ہے۔ تاہم جب بھی اسقاط کی صورتحال سامنے آجائے تمام تر طبی معائنوں اور حفظان صحت کے اصولوں کی پیروی کرتے ہوئے یہ کام اخلاقی فرض اور انسانی جان کو بچانے کے خیال سے کیا جانا چاہئے''۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

گھر سجے اک پیارا سا

تھوڑی سی بچت، بہت بڑی ذہانت

عیدالفطر ہو یا عیدالاضحیٰ گھر کی صفائی ستھرائی اور آرائش تو بہرحال ضروری ہے۔ عام طور پر خواتین کا خیال ہے کہ کم بجٹ میں گھر کی آرائش نہیں کی جاسکتی۔ اس کام کے لئے ہزاروں روپے کی سرمایہ کاری درکار ہے۔ بزرگوں کا مقولہ مدنظر رکھئے کہ چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانے سے آپ پریشان نہیں ہوتے۔ ذیل میں اسی خیال سے چند تجاویز دی جارہی ہیں ان میں سے کچھ تو ممکن ہے آپ کی آزمودہ بھی ہوں اور ہوسکتا ہے آپ نے انہیں کبھی اہمیت نہ دی ہو مگر یہ ہیں کام کی چیزیں...

روایتی اسلوب آرائش:

انسان کی جمالیاتی حس کا تقاضا ہوتا ہے کہ نئی اور اچھوتی اشیاء سے گھر یا دفتر سجائے۔ ایسے صاحب حیثیت افراد جو سال بھر میں بیرون ملک کے دو چار چکر لگا سکتے ہیں ان کے گھروں کی آرائش عام آدم کے لاؤنج یا ڈرائنگ روم سے بہت مختلف ہوتے ہیں۔ یہ بات بجٹ کی آسانیوں ہی کی نہیں مشاہدے اور نئی تہذیبوں کے اثرات قبول کرنے کی یعنی ہم دبئی بھی جائیں تو وہاں سے سیرامک یا کرسٹل کی کوئی آرائشی چیز لے آتے ہیں جو اٹلی، فرانس یا جرمنی کی تیار کردہ ہوتی ہے۔ اس طرز آرائش میں بھی قطعاً کوئی مضائقہ نہیں۔

کم بجٹ کی شان یہ ہے کہ آپ مقامی دستکاریوں سے عمدہ آرائش کرسکتی ہیں۔ قومی ورثے، علاقائی تہذیب اور اپنی ثقافت کی حدود میں بھی اشیاء کے انتخاب کی سہولت سے فائدہ اٹھا کر بہت سلیقے سے گھر آراستہ کئے جاسکتے ہیں۔ عید کے لئے گھر سجاتے وقت روپے پیسے خرچ میں احتیاط کرنے کا مطلب یہ بھی نہیں کہ آپ کوئی نئی تصویر دیوار پر نہ آویزاں کریں۔ پرانی ٹرالی اگر لکڑی کے میٹریل کی ہے تو اس پر پالش نہ کرائیں یا فرش کے وسطی حصے پر بچھے غالیچے کو پیشہ ورانہ بنیادوں پر نہ دھلوائیں، غرضیکہ چھوٹی چھوٹی باتوں سے گھر کے ماحول اور آرائش کے نقطہ نظر میں تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔

فرنیچر پرتعیش ہو یا آرام دہ؟

فرنیچر جس میں مرکزی صوفہ سیٹ، لوپٹرز کا سیٹ، کاؤچ یا اضافی نشستوں کے لئے اگر کرسیوں کی ضرورت ہو تو یہ سامان بہت مہنگا، نہایت اعلیٰ ذوق کا ترجمان اور بے حد پرکشش ہو، کوئی ضروری نہیں۔ اگر آپ نے اپنے خوابوں کی نگری کو اسی اسلوب سے رونق بخشی ہے تو اس کی منصوبہ بندی شروع کیجئے۔ کوئی کمیٹی ڈال لیجئے جو عید سے پہلے آپ کو مل رہی ہو تاکہ اخراجات کے لئے تنگ نہ ہونا پڑے۔ لیکن فرض کیجئے کہ یہ کام نہ ہوسکے اور آپ کو کم داموں والے فرنیچر کی خریداری کرنی پڑے تو آپ آرام دہ اور جاذب نظر سامان آرائش کا انتخاب کیا کیجئے۔

فرنیچر سادہ ہو تب بھی برا نہیں لگتا لیکن اگر آپ نے صوفوں کے کور آف وائٹ یا خالص سفید رنگ کے رکھے ہیں تو عید پر انہیں دھلوانے یا ڈرائی کلین کروانے کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر آپ نے خالی رنگ کے کسی شیڈ میں صوفے کے کپڑے کا انتخاب کیا ہو تو دو چار برسوں تک انہیں دھلانے کی بچت رہتی ہے تب آپ گھر ہی پر ویکیوم کلینر کی مدد سے قالین کی صفائی کرلیتی ہیں۔

عید کی تیاری کے لئے صوفے کے چھوٹے کشنز کے غلاف تبدیل کئے جاسکتے ہیں اور یہ مہنگا سودا نہیں ہے۔ بہت اعلیٰ مگر سوتی کپڑے پر علاقائی کڑھائی کئے ہوئے بلاک پرنٹنگ کے نمونوں سے آراستہ کورز آپ خود ڈیزائن کیجئے۔ پرنٹر کے پاس جاکر بلاکس کا انتخاب کیجئے۔ کپڑا خرید کے انتہائی منفرد اسلوب سے اپنا دیوان خانہ سجالیجئے جو آپ ہی کے لئے نہیں ہر مہمان کے لئے بہت خاص جگہ ہوتی ہے۔ اسی طرح جیومیٹریکل پرنٹس، پھولوں کی نقش کاریاں، چیک دار کپڑا یا کاٹن جما وار مکس کپڑا لیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ اپنے شہر کی عام مروجہ روایتوں میں انفرادیت کا جزو شامل کرکے آرائش کرنا چاہتی ہیں تو ضرور کیجئے اور اگر سجاوٹ کی ایسی اشیاء عام دکانوں سے نہیں لینا چاہتیں تو نہ لیجئے لیکن ایک چکر بازار کا ضرور لگالیں۔ ان دکانوں پر بھی بسا اوقات اچھوتے ڈیزائن کی کوئی نئی چیز آئی ہوتی ہے ونڈو شاپنگ کرنے سے بھی ذہن میں نئے تصورات ابھرتے ہیں۔

کمرے کی روشنیاں، قدآور لیمپس یا ٹیبل لیمپس؟

گھر کی آرائش میں جہاں کمرے کے درجہ حرارت کو معتدل رکھنے کے لئے ہم پنکھوں اور ایئرکنڈیشنز کا استعمال کرتے ہیں وہیں اسے روشن بنانے کا اہتمام بھی کرتے ہیں۔ کچھ گھرانوں میں ٹیوب لائٹس ہی کو ترجیح دی جاتی ہے۔ کچھ گھرانے فالس سیلنگ میں کمروں کی چھتوں پر لائٹس لگوانے کا اہتمام کرتے ہیں۔ کچھ لوگ فانوس آویزاں کرتے ہیں اور کچھ آرائشی لیمپس پر بھی انحصار کرتے ہیں۔ ہزاروں انداز کے مختلف ساخت کے ٹیبل فلور اور لیمپس بازار میں دستیاب ہیں۔ اس کے شیڈز ریشمی کپڑے سے لے کر ہر طرح کے میٹریل میں دستیاب ہیں۔ پہلی ترجیح آپ کی مکانیت کے رقبے کی ہونی چاہئے، بجٹ پر نظر رکھنی چاہئے اور پھر دیکھئے کہ انہیں ہاتھی دانت کی کندہ کاری سے مزین ہونا چاہئے یا کسی دھات سے بنا ہونا چاہئے۔

تازہ مصنوعی پھل اور خوشبودار موم بتیاں:

ہم دل و جان کی گہرائیوں اور خلوص کے ساتھ اپنے مہمانوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ کیا آپ جانتی ہیں کہ ہمارے گھروں کی چھوٹی چھوٹی آرائشی اشیاء بھی ہمارے جذبوں کی ترجمانی کرتی ہیں مثلاً عید کی رونق بڑھانے کے لئے تازہ پھولوں سے سجے گلدستے یا اعلیٰ تراش خراش اور بناوٹ سے آراستہ مصنوعی پھولوں کے واز اور خوشبو بکھیرتی موم بتیاں ہماری خوشیوں کی عکاسی کرتی ہیں۔

ریشمی، جالی دار یا سوتی کپڑے کے پردے:

پردے کا کلاسک انداز دنیا بھر میں پسند کیا جاتا ہے۔ ہمارے یہاں چھتوں کا رواج بھی ہے۔ ماڈرن طرز آرائش میں رنگز اور راڈ والے پردے پسند کئے جارہے ہیں۔ کچھ لوگ اب بھی پردوں پر جھالریں لگوانا پسند کرتے ہیں اور پردے بھی ریشمی، جالی دار یا جیکارڈ کے علاوہ ہزاروں ساخت میں دستیاب ہوتے ہیں۔ ہمارا مشورہ مانیں تو پرانے پردوں کی ڈرائی کلیننگ ضرور کروالیا کریں اور ایک پردہ اضافی بنوالیں۔ ہر عید پر کمرے کو نئی شکل دینے کے لئے تھوڑی سی بچت اور بڑی سمجھداری کا مظاہرہ کیا کریں۔ پھر آپ ہی کا گھر آپ سے پہچانا نہ جائے گا یعنی اتنا دلکش اور بالکل نیا نیا سا لگے گا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

کچھ نادر، کچھ نایاب

رنگا رنگ پھول، قدرت کے شاہکار

ارم شفیق

پھول قدرتی حسن کا خاص شاہکار ہیں۔ کائنات میں پھیلے ان پھولوں کے رنگ زندگی کو بھی رنگوں سے بھر دیتے ہیں۔ پھول، درخت، پودے انسان کے لئے خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ طبیعت کی خوشگواری میں پھولوں اور پودوں کا اہم کردار ہوتا ہے۔ انہیں دیکھتے ہی طبیعت تروتازہ اور موڈ بہتر ہو جاتا ہے۔ یہ گلے شکوؤں کو دور کر دیتے ہیں اور زندگی میں پیار کو بھر دیتے ہیں۔ مختلف رنگوں میں کھلے پھول ماحول اور اس کی خوبصورتی میں بھی اضافہ کر دیتے ہیں۔ باغات کی خوبصورتی کے لئے پھولوں کے ساتھ مختلف درختوں اور پودوں کو لگایا جاتا ہے تاکہ سبزے میں کھلے رنگ برنگے پھول اپنی خوبصورتی کو نمایاں کرسکیں۔ دنیا بھر میں پھولوں، درختوں اور بیلوں کے ذریعے ایسے شاہکار بنائے گئے ہیں جو دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ امریکہ اور افریقہ کے مختلف شہروں میں پھولوں اور درختوں کے ذریعے بادشاہوں، مقتدر ہستیوں، شاعروں اور تاریخی عمارات کے مجسمے بنائے گئے ہیں جو کہ انتہائی دیدہ زیب ہیں، یقیناً ان فن پاروں کو بنانے کے لئے بہت محنت کی گئی ہے۔

باغبانی ایک قدیم اور اچھا مشغلہ ہے جسے لوگ صدیوں سے اپنائے ہوئے ہیں، اسے Horticulture کہا جاتا ہے یعنی باغبانی مکمل ایک فن یعنی آرٹ ہے۔ کچھ لوگ اسے شوقیہ اپنائے ہوئے ہیں اور اس پر مختلف ممالک میں ریسرچ ہوتی رہتی ہے اور نئے سے نئے شاہکار سامنے آتے رہتے ہیں۔ چینی سائنسدانوں کے ایک گروپ نے پودوں پر ریسرچ کر کے ایک پودا بنایا ہے جس کا نام چڈر رکھا۔ اس کی شکل اور پتیاں باقی تمام پھولوں سے مختلف ہیں۔ یہ پھول نہایت مختلف نوعیت کا حامل ہے اس کی قیمت 2 لاکھ امریکی ڈالر رکھی گئی ہے اسی طرح مختلف نوعیت کے بے شمار پھول تیار کر کے ان کی قیمت لاکھوں میں رکھی جاتی ہے۔ ایک اور پھول جس کا نام کا ڈوپل پھول ہے یہ بھی مہنگے ترین پھولوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس پھول کی سب سے اہم خصوصیت یہ ہے کہ یہ پھول آدھی رات کو کھلتا ہے اور پھر مرجھا جاتا ہے، یہ سری لنکا میں پایا جاتا ہے۔

ٹیولپ کو بھی سترھویں صدی میں سب سے مہنگا پھول تصور کیا جاتا تھا۔ چند مزید مہنگے پھولوں میں سیفرون، کیتنا، چیری بلوسم، للی آف دی ویل، کلا للی، بلیڈنگ بلیو بیلز، پستانا، گلاب، اورینٹل پوپی، موسائنڈاری تھوپائیلا، ڈینڈروبیم، بلیک آئنڈ سوسان، بزودا شامل ہیں۔

دنیا بھر کے لوگ شوق کے ساتھ ساتھ ان مہنگے پھولوں کی نشوونما کر کے اسے منافع بخش کاروبار کے طور پر بھی فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اس کاروبار کے لئے پھولوں کی نشوونما کے لئے مناسب جگہ کا انتظام ہونا بے حد ضروری ہے جہاں دھوپ اور روشنی کا مناسب گزر ہو تاکہ پھولوں کی صحیح نشوونما ہو سکے۔

پھولوں کو جیسا کہ گلاب، چنبیلی، ٹیولپس وغیرہ کو شادی بیاہ اور مختلف تقریبات پر سجاوٹ کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پھولوں سے عرق نکال کے مختلف قسم کے پرفیوم اور عطریات وغیرہ تیار کئے جاتے ہیں جو کہ نہایت قیمتی ہوتے ہیں۔ تازہ گلاب کا بنایا ہوا مرکب متعدد بیماریوں کو دور کرنے کے لئے دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس پھول کو سونگھنے سے دل کی دھڑکن منظم اور دماغ بیدار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سے پرفیوم اور عطر بھی تیار کئے جاتے ہیں۔

چنبیلی کے پھول

ان کی خوشبو پھولوں کی دنیا میں ایک منفرد حیثیت رکھتی ہے، جس جگہ چنبیلی کا پھول لگا ہو وہ علاقہ اس کی خوشبو سے مہک اٹھتا ہے۔ یہ پھول رات کے وقت اپنی تازگی کا جادو جگاتا ہے۔ چنبیلی کے پتوں کو سوکھا کے چائے بنائی جاتی ہے اس چائے کو چائنہ نے تیار کیا تھا اور اب دنیا کے متعدد ممالک میں اس کی چائے بنائی جاتی ہے۔ لوگ چنبیلی کی چائے پی کر سکون محسوس کرتے ہیں۔ چنبیلی کے پھولوں سے تیل نکالا جاتا ہے جو کہ لوگ عام استعمال کرتے ہیں اور یہ تھوڑا مہنگا ہوتا ہے چونکہ چنبیلی کے پھول سے تھوڑا سا ہی تیل نکلتا ہے۔

سنگاپور کا مشینی باغ

باغات مشینی بھی ہو سکتے ہیں

سنگاپور مشرق بعید کا چھوٹا سا ملک ہے جس کا شمار دنیا کے انتہائی ترقی یافتہ ملکوں میں ہوتا ہے۔

سنگاپور کی خلیج سیریانہ کے پہلو میں ایک عجیب و غریب باغ تعمیر کیا گیا ہے جو جدید ٹیکنالوجی کا کمال کہا جاتا ہے۔ یہاں جو اصل پودے اگائے گئے ہیں وہ ایک خاص کنٹرول میں رکھی ہوئی آب و ہوا کی وجہ سے قائم ہیں اور ان کی نشوونما اس مصنوعی موسم کی مرہون منت ہے۔ یہ پروجیکٹ جس میں لگی ہوئی روشنیاں شمسی توانائی سے کام کرتی ہیں اور یہاں اگے ہوئے سپر ٹری یا اعلیٰ درخت موسم اور درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے والی ٹیکنالوجی کا شاہکار ہیں۔ یہ باغ 250 ایکڑ پر پھیلا ہوا ہے۔ درختوں سے مشابہ یہ اسٹرکچرز اس باغ کے طول و عرض پر چھائے ہوئے ہیں اور ان کی بلندی 25 سے 50 میٹر تک ہے۔ اس افقی باغ میں لگائے ہوئے اصل اور مصنوعی درخت ساتھ ساتھ لگے ہوئے ہیں جو باغات کے لئے ماحولیاتی انجن کا کام کر رہے ہیں۔ یہ سایہ بھی فراہم کرتے ہیں، آکسیجن بھی فراہم کرتے ہیں اور قدرتی حسن و خوبصورتی اور جدید ٹیکنالوجی کا حسین امتزاج ہیں۔ یہاں لگے ہوئے بڑے بڑے درختوں پر منفرد اور عجیب و غریب اقسام کی Fern، انگور کی بیلیں اور رنگا رنگ پتوں والے حسین و جمیل پودے چڑھائے گئے ہیں۔ یہ خاص ماحولیاتی ٹیکنالوجی کے تحت نشوونما پا رہے ہیں۔

یہاں نصب فوٹو وولٹائک سیل شمسی توانائی کا ذخیرہ کرتے ہیں جو ان درختوں کے مختلف وظائف میں مدد کرتی ہے۔ ان وظائف میں روشنی کی فراہمی بھی شامل ہے جو درختوں کے ضیائی تالیف کے عمل میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ آب پاشی کے لئے بارش کے پانی کو جمع کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہاں جا بجا خوبصورت فوارے اور آبشار ہیں۔ بڑے درخت ماحول کو ٹھنڈا کرنے کا قدرتی عمل بھی انجام دیتے ہیں کیونکہ سنگاپور استوائی علاقے میں واقع ہے جہاں شدید گرم اور مرطوب موسم ہوتا ہے۔

یہاں Heritage Garden ہیں جن میں چینی، مالائی، ہندوستانی اور سنگاپور کے استعماری دور کی عکاسی کی گئی ہے۔ ان خطوں کے پودے بھی لگائے گئے ہیں اور علاقائی ثقافت کو بھی بھرپور انداز میں ظاہر کیا گیا ہے۔ 103 ایکڑ کا علاقہ جھیلوں، چشموں، پلوں اور سبزہ زاروں پر مشتمل ہے۔ اس باغ کی تعمیر کا آغاز سات سال پہلے ہوا تھا۔ حکومت نے اس عظیم الشان باغ کی وجہ سے سنگاپور کو باغوں کا شہر قرار دیا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

لنچ بکس کا مینیو

ماؤں کی آزمائش

کیا آپ کے بچے اپنا اسکول لنچ خوشی سے نہیں کھاتے، بچا کے لے آتے ہیں یا دوستوں میں تقسیم کر آتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو لنچ بکس کا مینیو بدلنا پڑے گا۔ یقیناً آپ چاہیں گی کہ بچے کو لنچ میں کچھ ہلکی پھلکی زود ہضم، خوش رنگ اور خوش ذائقہ غذا دیں تا کہ بچہ خوشی سے کھالے، اس کا پیٹ بھی بھر جائے اور اسے غذائیت اور توانائی بھی ملے۔

چھوٹے بچوں کے ساتھ مشکل یہ ہوتی ہے کہ انہیں شیشے والا تھرماس نہیں دیا جاسکتا۔ کھیل کود میں یا انجانے میں گر کر ٹوٹنے کا خدشہ ہوتا ہے اور پلاسٹک کی بوتل میں ایک آدھ گھنٹے ہی میں پانی گرم ہوجاتا ہے۔ پیاس کی شدت بھی بڑھتی ہے۔
اسکول میں بچے کو صرف سادہ پانی دیا جائے یہ ضروری نہیں۔ آپ پانی کی بوتل میں بادام، صندل، الائچی اور گلاب کا شربت بھی رکھ سکتی ہیں۔ لیمن بارلے، اورنج اسکوائش، مینگو اسکوائش کے ذائقوں سے ہر بچہ واقف بھی ہے اور یہ مرغوب بھی ہیں۔ گھر پر ابلے ہوئے صاف پانی سے آئس کیوبز بنایئے۔ بچے کی بوتل میں لیموں پانی یا درج بالا شربت رکھئے اور بچے کے لنچ بکس میں جہاں آپ کٹلس، شامی کباب، رول، پراٹھا، پاستا یا کوئی چیز رکھ رہی ہیں وہیں ایک پتہ پودینے یا چند دانے سونف کے بھی رکھ دیجئے۔ بچوں کے جیب خرچ کا ضرور خیال رکھئے۔ کہیں وہ بازار کی تیار شدہ سونف سپاری تو نہیں خرید رہے جس میں کیمیائی اجزاء اور رنگ شامل ہوتے ہیں جو بچوں کے دانت خراب کرسکتے ہیں اور سانس کی نالی میں پھنس کر کسی بڑے سانحے سے دوچار کرسکتے ہیں۔ گھر کی بھنی ہوئی سونف کے چار چھ دانے ہاضمہ بہتر کردیں گے کسی قسم کی زہر خورانی یا متلی کی کیفیت سے بچائیں گے۔
والدین اور ٹیچرز کی ہر سہ ماہی ملاقات میں اتنی سی معلومات ضرور حاصل کرلیا کریں کہ کیا یہاں بچوں کو فلٹرڈ پانی مہیا ہوتا ہے یا نہیں۔
پانی جسم کا ایندھن ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کا کیمیائی نظام پانی ہی پر انحصار کرتا ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق ایک عام آدمی دن میں چائے، کافی، میٹھے مشروبات، لسی اور پانی کی شکل میں 62% فیصد پانی جسم میں جذب کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ دودھ، ملک شیکس اور دہی لینے کی صورت میں 10% پانی دستیاب ہوسکتا ہے۔
اگر آپ بچوں کو لنچ میں ڈبل روٹی کی شکل میں دے رہی ہیں یا وہ ناشتے میں ایک آدھ سلائس کھا چکا ہے تو 5% سے 8% فیصد تک پانی اسے مہیا ہوچکا ہے۔
اگر آپ گوشت، مچھلی، انڈے اور دالوں کی تھوڑی تھوڑی سی مقدار لے چکے ہیں تو ان میں شامل پانی کی مقدار محض 2% ہوگی۔
اگر آپ دن بھر میں موسمی پھل اور سبزیاں کسی بھی شکل میں کھالیتی ہیں تو 18% فیصد پانی جذب کرسکتی ہیں۔ پابندی سے سلاد کھانے والوں کو روزانہ 95% فیصد پانی مل جاتا ہے اور اگر آپ تربوز شوق سے کھاتی ہیں تو 99% فیصد پانی دستیاب ہوتا ہے۔
غرضیکہ بچے ٹھوس غذاؤں یعنی Solid Foods سے بھی پانی ذخیرہ کرتے ہیں۔ اس لئے انہیں کچھ دیر تک ممکن ہے شدت کی پیاس نہ لگے تاہم انہیں یاد دلاتے رہنا چاہئے۔

فرنچ ٹوسٹ رول اپس

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائسز	چار سے پانچ عدد	میدہ	دو کھانے کے چمچ
اسٹرابیری جام	آدھی پیالی	چینی	ایک کھانے کا چمچ
کریم چیز	آدھی پیالی	دودھ	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- ڈبل روٹی کے سلائسز کے کنارے کاٹ لیں اور ہر سلائس کو بیلن سے بیل لیں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں دودھ، چینی اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کرلیں
- پہلے ڈبل روٹی کے سلائس پر کریم چیز لگائیں پھر اسٹرابیری جام لگا کر انھیں رول کرلیں
- انڈوں کے مکسچر میں ڈبل روٹی کے رولز کو ڈبو کر رکھتے جائیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کرلیں اور تیار کئے ہوئے فرنچ ٹوسٹ رولز کو اس میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

تازہ اسٹرابیری اور خوبصورت رنگوں کے پھلوں کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔ یہ خوبصورت فرنچ ٹوسٹ بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں بھلے لگے گے بلکہ کھانے میں بھی بھرپور غذائیت فراہم کریں گے۔

- بچے کریم کریکرز، چیز کیک اسکول لے جائیں تو ان میں بالترتیب 3% سے 4% فیصد تک پانی موجود ہوتا ہے۔
- ڈیری مصنوعات میں نرم پنیر میں 58%، سخت پنیر میں 35% فیصد تک پانی موجود ہوتا ہے۔
- اگر آپ بچے کے لنچ بکس میں انگور رکھتی ہیں اور وہ بچہ کھاتا بھی ہے تو سمجھئے 12% فیصد تک پانی اسے مل گیا۔
- اگر آپ ڈبل روٹی یا بن میں مارملیڈ، فروٹ جیم وغیرہ لگا کر دیتی ہیں تو اس میں 30% فیصد پانی کی مقدار یومیہ ضرورت پوری کرسکتی ہے۔
- آپ میں سے کچھ مائیں چکن تکہ، ملائی بوٹی، شامی یا سیخ کباب یا ساسجز لنچ میں دیتی ہیں۔ اگر آپ ان غذاؤں میں مرغی کا گوشت استعمال کررہی ہیں تو جان لیجئے کہ 65-70% فیصد تک پانی دستیاب ہوگا اور اگر بکرے یا گائے کا گوشت استعمال کیا ہو تو پانی کی یہ مقدار کم ہوجاتی ہے یعنی 45-54% فیصد تک مہیا ہوسکے گی۔
- بہت کم بچے لنچ میں کھیرا، ککڑی یا گاجر لے جاتے ہیں جبکہ سمجھداری اس میں ہے کہ گوشت سے بنی غذا کے ساتھ کھیرے کی ایک قاش، ٹماٹر یا سلاد کے پتے کی کچھ مقدار بھی رکھ دی جائے۔ کھیرا اپنے اندر 96% اور ٹماٹر 93% فیصد تک پانی رکھتا ہے۔ چھوٹے قتلوں پر مشتمل یہ سبزیاں بچے کو متحرک، توانا اور چاق وچوبند رکھیں گی کیونکہ یاد رکھئے کہ تفریح اور کھانے کے وقفے کے بعد بھی کم از کم تین سے چار کلاسز ہنوز باقی ہوتی ہیں جن میں کچھ بچے بری طرح تھکے ماندے نظر آتے ہیں۔ صرف صحت بخش اور صاف ستھرا پانی اصل میں آخری پیریڈز کے وقت ہی درکار ہوتا ہے۔ تعلیمی کارکردگی اور سرگرمی کو خوش اسلوبی سے ادا کرنے میں جسمانی صحت اور فعالیت کا کردار سو فیصدی ہوتا ہے۔ کون سی ماں پھر غفلت کرسکتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

Softest
Bread
in town with a whole
NEW LOOK

Yell-D.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میں قیمہ پکانے کیلئے پیاز، ٹماٹر، ہری مرچ، پسے ہوئے مصالحے اور کوکنگ آئل شامل کرتی ہوں، مجھے بکرے اور خصوصاً گائے کا قیمہ پکانے میں ایک دقت پیش آتی ہے اور یہ کہ تیار ہونے کے بعد اس کا رنگ کسی قدر سیاہی مائل ہو جاتا ہے، اس مسئلے کا حل بتادیں؟ لبنیٰ ضیاء... کوٹری

آپ نے جو اجزاء تحریر کئے ہیں وہ ٹھیک ہیں، قیمے کے رنگ کو بہتر بنانے کیلئے اس کو پانی میں 15-20 منٹ کیلئے بھگو دیں اب چھلنی میں انڈیل کر رکھ دیں، اس طرح اس میں موجود خون اچھی طرح علیحدہ ہو جائے گا اور پکنے کے بعد رنگت تبدیل نہیں ہوگی۔ مزید ایک بات کا خیال رکھئے کہ پسے ہوئے مصالحہ جات میں گرم مصالحہ شامل نہ ہو۔ بہتر یہ ہے کہ سالم گرم مصالحہ شامل کریں اور یہ پسند نہیں تو سرو کرتے وقت یا کم از کم قیمہ پکانے کے بعد دم پر رکھتے وقت پسا ہوا گرم مصالحہ شامل کیجئے کیونکہ ہانڈی پکنے کے دوران پسا ہوا گرم مصالحہ شامل کر دیا جائے تو کھانے کی رنگت سیاہی مائل ہو جاتی ہے، زیادہ مقدار میں گھی یا تیل کے ساتھ ضرورت سے زیادہ بھون لیا جائے تو بھی اس کا رنگ خراب ہو جاتا ہے، امید ہے کہ آئندہ آپ مطلوبہ نتائج حاصل کرسکیں گی۔

کیا پزا کا ڈومز فریز کیا جا سکتا ہے، اگر ایسا ممکن ہے تو اس کا صحیح طریقہ بھی بتا دیں؟ عائشہ گلفام... رحیم یار خان

جی ہاں پزا ڈومز فریز کیا جاتا ہے اسے آپ ایک پیڑے کی شکل میں بھی فریز کر سکتی ہیں اور بیل کر پزا بیس کی شکل میں بھی، دوسرا طریقہ زیادہ موزوں ہے یہ جلدی کمرے کے درجہ حرارت پر آجاتا ہے اس کے علاوہ پزا کرسٹ بھی فریز کیا جاسکتا ہے یعنی مکمل بیک کرنے کے بجائے 4-5 منٹ بیک کرنے کے بعد کرسٹ کو ٹھنڈا ہونے دیں اور پھر 2 پلاسٹک شیٹس کو درمیان یا کسی زپ لاک بیگ میں فریز کردیں، اسی طرح اگر پسند کریں تو اسی مرحلہ پر پزا ٹوپنگ کرنے کے بعد بھی فریز کرسکتی ہیں۔

ہمارے شہر میں کڑی پتہ دستیاب نہیں کراچی سے منگوانا چاہتی ہوں یہ بتا دیں کہ اسے زیادہ عرصہ تک کیسے محفوظ رکھا جاسکتا ہے؟ خالدہ بشیر... دادو

کڑی پتہ کو اسکی ٹہنی کے ساتھ فریز کیا جا سکتا ہے لیکن اس کی رنگت کافی تبدیل ہو جاتی ہے، فرج میں محفوظ کرنے سے قبل اس بات کو یقینی بنایئے کہ کڑی پتوں میں کسی بھی قسم کی نمی موجود نہ ہو، پلاسٹک بیگ میں اچھی طرح بند کرنے کے بعد ریفریجریٹ کریں۔ انہیں خشک کرنے کے بعد پلاسٹک یا کانچ کے جار میں رکھیں، زیادہ عرصہ ٹھیک حالت میں رکھنے کیلئے خشک کئے ہوئے کڑی پتے بھی فرج میں رکھے جا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ چاہیں تو بناسپتی یا کوکنگ آئل سے چکنے کئے ہوئے فرائنگ پین میں ہلکی آنچ پر سینک کر ٹھنڈا ہونے پر کانچ کی ایئر ٹائٹ جار میں بھی محفوظ کر سکتی ہیں۔ اس طرح ان کی رنگت بھی خراب نہیں ہوتی۔

کچا پپیتا پیس کر محفوظ کرنے کا طریقہ بتادیں، کیا اسے فریز کرسکتی ہوں؟ آمنہ رئیس... حیدر آباد

سب سے پہلے کچا پپیتا پانی میں بھگو کر اچھی طرح دھو لیں اب لمبائی میں کاٹ کر دو حصوں میں تقسیم کرلیں۔ چائے کے چمچہ کی مدد سے بیج اور ان کے ساتھ موجود سفید رنگ کی چھال کو علیحدہ کردیں۔ اس کی وجہ سے کڑواہٹ پیدا ہوسکتی ہے، اب چھلکوں کے ساتھ ہی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پتھر کی سل پر بٹے کی مدد سے اچھی طرح کچل لیں اور تھوڑا سا نمک چھڑک کر باریک پیس کر ایئر ٹائٹ جار میں بھر کر فرج میں رکھیں۔ زیادہ دنوں تک فرج میں محفوظ کرنا چاہیں تو اسی جار میں تھوڑا سا سفید سرکہ شامل کردیں اور ڈھکن مضبوطی سے بند کردیں۔ اکثر خواتین بلینڈر استعمال کرتی ہیں اگر بلینڈر میں پیسنا چاہیں تو اتنی مقدار میں پانی شامل کیجئے کہ بلینڈر کام کر سکے۔ ساتھ ہی 1 پاؤ کچا پپیتا کیلئے ایک چائے کا چمچہ سفید سرکہ اور ایک چائے کا چمچہ ڈالڈا کوکنگ آئل بھی شامل کردیں یہاں نمک شامل کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ پیسٹ تیار ہونے پر بلینڈر سے نکال کر ایئر ٹائٹ جار میں بھر کر اوپر سے ہلکا سا نمک چھڑک دیں، چمچے سے ملا کر ڈھکن بند کردیں اور فرج میں محفوظ کرلیں۔ آپ نے فریز کرنے کے بارے میں دریافت کیا ہے۔ اس کیلئے آپ برف جمانے والی ٹرے میں کیوبز کی شکل میں فریز کرنے کے بعد پلاسٹک زپ لاک بیگ میں محفوظ کرلیں اس طرح آپ بوقت ضرورت مطلوبہ مقدار میں دو یا تین جتنے کیوبز درکار ہوں باآسانی استعمال کرسکیں گی جار میں فریز کرنے کی صورت میں تمام کا تمام پیسٹ بار بار ڈی فروسٹ کرنے کی وجہ سے خراب ہو جائے گا۔

یوں تو ہم برائیلر چکن ہی پکاتے ہیں لیکن اگر انڈے دینے والی دیسی مرغی پکائیں تو اس کا گوشت نہیں گلتا، اسے پکانے کا کیا طریقہ ہے۔ صائمہ یوسف... ملتان

دیسی مرغی کے گوشت کو گلانے کا بھی وہی طریقہ ہے جو کہ دیگر یعنی بکرے اور

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

گائے کا گوشت گلانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے، پکانے کے دوران ایک سے ڈیڑھ کلو وزن کی دیسی مرغی پکانے کیلئے ایک ڈلی چھالیہ شامل کردیں یا پھر پکانے سے قبل میٹ ٹینڈرائزر چھڑک کر لکڑی کے چمچے سے مکس کریں اور ایک سے دو گھنٹہ کیلئے پلاسٹک کے باؤل میں ہوادار مقام پر رکھیں۔

پائے وغیرہ ایسی چیزیں ہیں کہ جن میں پکنے کے دوران ہیک سی آتی ہے اگرچہ ہانڈی تیار ہونے کے بعد کھانے میں نہیں آتی بلکہ صرف پکانے کے دوران گھر میں پھیل جاتی ہے۔

اریبہ شیخ... مظفر گڑھ

آپ کے مسئلہ کا حل بہت سادہ ہے ایک سوس پین میں دو گلاس پانی اور چند ٹکڑے دار چینی شامل کریں اور دھیمی آنچ پر پکنے کیلئے رکھ دیں۔ جوں جوں پانی کے بخارات گھر میں پھیلیں گے ساتھ ہی دار چینی کی ہلکی ہلکی خوشبو بھی ناگوار ہیک کو زائل کردے گی۔ پائے پکانے کے دوران پیاز، تیز پتہ اور گل بادیان شامل کردیئے جائیں تو ذائقہ بھی اچھا رہتا ہے اور پکنے کے دوران ہیک بھی نہیں آتی، پسند کریں تو شامل کرلیا کیجئے۔

قربانی کے موقع پر کھانا پکانے اور دعوتوں کا اہتمام بہت زیادہ ہوتا ہے۔ایسے میں گوشت کو جلدی گلانے کیلئے کچا پپیتا یا میٹ ٹینڈرائزر استعمال نہ کرنا چاہیں تو ایسی صورت میں کیا کیا جائے؟

سندس مرزا... فیصل آباد

جی ہاں اکثر گھرانوں میں ایسی صورتحال پیش آجاتی ہے اس کیلئے روایتی اور آزمودہ حل یہ ہے کہ گوشت کو دھو کر چھلنی میں ہوادار مقام پر رکھیں۔ اب اسے موٹے گیج کی دیگچی میں منتقل کردیں۔ ہر ایک کلو گوشت کیلئے ایک کھانے کا چمچہ پسی ہوئی ادرک ایک کھانے کا چمچہ پسا ہوا لہسن، آدھا چائے کا چمچہ پسی ہوئی ہلدی اور ایک چائے کا چمچہ نمک اور 4 کھانے کے چمچے ڈالڈا کوکنگ آئل یا بناسپتی شامل کردیں اور ہلکی آنچ پر پکنے کیلئے رکھ دیں، ضرورت پڑنے پر لکڑی کے چمچے سے چلائیں جب گوشت آدھا گل جائے اور پانی خشک ہوجائے تو فرج میں رکھیں یا فریز کرلیں، جب بھی جلدی میں کھانا پکانا ہو فریزر سے آدھے گلے ہوئے گوشت کا پیکٹ نکالیں اور معمول کے مطابق کھانا پکائیں۔اس طریقہ سے پکائے گئے گوشت سے آپ اپنی پسند کی کوئی بھی ڈش تیار کرسکتی ہیں۔ گوشت کو آدھا اس لئے گلایا جاتا ہے کہ باقی ترکیب میں موجود مصالحہ جات، دہی یا ٹماٹر جو بھی آپ شامل کریں ان کے ساتھ پکے اور تمام ذائقے اس میں شامل ہوجائیں۔ اگر گوشت کو اس مرحلہ پر ہی زیادہ پکالیا جائے تو مکمل تیاری کے دوران گوشت میں ذائقہ نہیں آتا اور اکثر گوشت زیادہ گل کر ریشہ ریشہ ہوجاتا ہے لہٰذا تھوڑی سی احتیاط کی بدولت آپ بہترین نتائج حاصل کرسکتی ہیں۔ خیال رہے کہ پہلے مرحلے میں جو اجزاء یعنی ادرک، لہسن، ہلدی، نمک اور کوکنگ آئل یا بناسپتی شامل کئے جاچکے ہیں ان کی مقدار کو اپنی ریسیپی میں کم کرلیں ایسا نہ ہو کہ کوئی بھی چیز دو مرتبہ یا ضرورت سے زیادہ مقدار میں شامل کردی جائے۔ایسی صورت میں ظاہر ہے کہ کھانے کا ذائقہ اور معیار متاثر ہونے کا اندیشہ ہے۔

پائے دھونے کا طریقہ بتادیں کئی مرتبہ پایوں پر اتنے بال ہوتے ہیں کہ پکانے کو بھی دل نہیں چاہتا؟

عنبرین... لاہور

عموماً کپڑے دھونے والے برش جیسا نیا برش یا پھر برتن دھونے کا جونا جو کہ سبز رنگ میں آتا ہے۔ پائے دھونے کیلئے موزوں ہوتے ہیں لیکن جیسا کہ آپ نے لکھا ہے واقعی کئی مرتبہ بہت زیادہ مشکل پیش آتی ہے ایسی صورت میں پایوں کو کئی مرتبہ صاف پانی سے دھو کر نئے صاف پانی میں بھگودیں اور اس پانی میں برف کی بڑی بڑی ڈلیاں شامل کردیں اور جونہی برف پگھل جائے برش یا جونے سے مل کر بال وغیرہ سب صاف کرلیں۔ احتیاط کیجئے کہ گرم پانی یا موسم گرما میں کمرے کے درجہ حرارت پر بھی پانی ہلکا گرم ہوتا ہے جس کے باعث پایوں پر گوند جیسا لعاب بڑھ جاتا ہے اور انہیں صاف کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔

عیدالاضحی کے موقع پر اگرچہ فریزر میں سے کئی اشیاء استعمال کرلی جاتی ہیں تاکہ تھوڑا بہت گوشت فریز کیا جاسکے تاہم میرے فریزر میں اچھی خاصی مقدار میں ٹماٹر موجود ہیں جنہیں فوری طور پر استعمال کرنا ممکن نہیں اور عید پر پکانے کیلئے میں انہیں محفوظ کرنا چاہتی ہوں کیا آپ اس سلسلے میں میری مدد کرسکتی ہیں؟

شازیہ لودھی... کوئٹہ

جی ہاں کیوں نہیں آپ فریز کئے ہوئے ٹماٹر فریزر سے نکال کر موٹے سلائسز یا پھر بڑے بڑے سائز کے کیوبز کی شکل میں کاٹ لیں ایک موٹے گیج کی کڑاہی میں ہر دو ٹماٹروں کیلئے دو سے تین کھانے کے چمچے ڈالڈا کوکنگ آئل یا بناسپتی شامل کرنے کے بعد ہلکی آنچ پر پکنے کیلئے رکھ دیں پھر تھوڑے دیر بعد لکڑے کے کفچہ کی مدد سے چلائیں جب ان کا پانی خشک ہونے کے قریب ہو تو آنچ کو تھوڑا سا تیز کردیں اور اسی کفچہ سے چلا کر اچھی طرح بھون لیں جب یہ گاڑھے پیسٹ کی شکل اختیار کرجائے اس کا حجم ایک چوتھائی سے بھی کم رہ جائے تو ایک مرتبہ کے استعمال کی مقدار میں چھوٹے چھوٹے پیکٹ بنا کر دوبارہ فریز کردیں۔ اس مقصد کیلئے چھوٹے پلاسٹک زپ لاک بیگس بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ آپ دیکھیں گی کہ پانچ کلو ٹماٹروں کی جگہ آدھ کلو کے قریب پیسٹ نے لے لی ہے اب فریزر میں حسب ضرورت گوشت کو فریز کیجئے اور کھانا پکانے کیلئے ایک پیکٹ پیسٹ کو صرف دس پندرہ منٹ کیلئے ہوادار مقام پر رکھیں اور یہ استعمال کیلئے تیار ہے۔ض

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شبانہ شہاب خان (کراچی) نے حاصل کی۔

اگر سلاد کے پتے نرم پڑ جائیں تو انہیں یخ ٹھنڈے پانی میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر ڈال دیں کچھ ہی دیر میں پتے ہرے اور تر و تازہ لگیں گے۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں روبینہ شاہ۔ ساہیوال اور شاہینہ ریاض۔ کوئٹہ رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

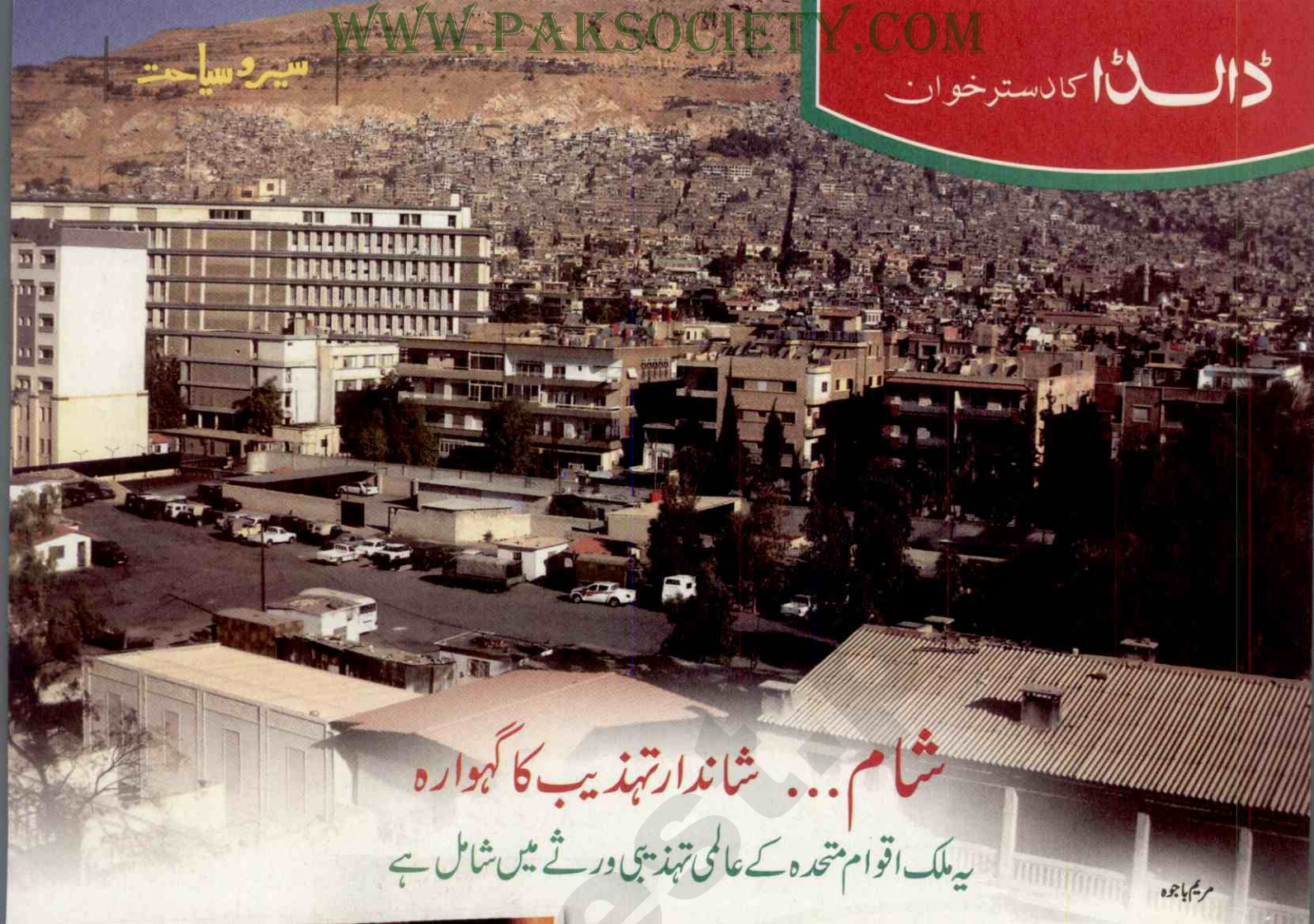
Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

شام... شاندار تہذیب کا گہوارہ

یہ ملک اقوام متحدہ کے عالمی تہذیبی ورثے میں شامل ہے

مریم باجوہ

مسلمان تاریخ دان اس ملک کو (جسے انگریزی میں Syria، عربی میں سوریہ یا الشام کہا جاتا ہے) نبیوں اور ولیوں کی سرزمین کہتے ہیں تو کچھ غلط نہیں کہتے چلئے ہمارے ساتھ آج شام کی سیر کرتے ہیں۔

مسجد امیہ

سوک الحمیدیہ

بحیرہ روم کے کنارے اسرائیل، عراق اور ترکی کے درمیان واقع یہ ملک اپنی آب وہوا اور محل وقوع کی وجہ سے تاریخ کے مختلف ادوار میں مشرق ومغرب میں رابطے کا ذریعہ رہا ہے۔ دنیا کا یہ قدیم ترین ملک اکثر انبیاء ورسل، بزرگان دین اور یہود ونصاریٰ کی جائے پیدائش ووفات رہا ہے۔ شاید اسی لئے دنیا کے ہر خطے سے سیاح یہاں آ کر اپنے آباؤاجداد کی تہذیب کے آثار کو دیکھتے ہیں، خوشی محسوس کرتے ہیں۔

شام کے دارالحکومت دمشق کے بین الاقوامی ہوائی اڈے پر اتریئے تو اس کی سادہ سی عمارت کو دیکھ کر حیرت ہوتی ہے۔ ہمارے ملک کا شمار تیسری دنیا کے غریب ملکوں میں ہوتا ہے مگر ہمارے ہوائی اڈوں کی عالیشان عمارتیں اس تاثر کی نفی کرتی ہیں۔ شام میں سب سے زیادہ سادگی کا رویہ نظر آیا عمارات سے لے کر عام انسانوں کی بود وباش میں اور خوراک میں بھی یہی عنصر کارفرما نظر آیا۔

جس انداز میں پرانا لاہور دروازوں کے اندر آباد ہے اسی طرح پرانا دمشق بھی 7 دروازوں جن میں باب فراج، باب مشرقی، باب فردوس، باب سلام، باب توما اور باب صغیر میں آباد ہے۔

شہر کے وسطی حصے میں اہم سیاحتی مرکز مسجد امیہ ہے، جو کہ اموی حکمرانوں کی نشانی ہے۔ مسجد کے در و دیوار ایک قلعے سے مشابہ ہیں۔ اسی مسجد میں حضرت یحییٰؑ کا مزار واقع ہے۔ مسجد کے ایک طرف حجروں میں امام غزالیؒ کا حجرہ بھی ہے جہاں وہ درس وتدریس فرماتے تھے۔ مسجد امیہ ہی وہ مسجد ہے، جس کے ایک مینار پر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے حضرت عیسیٰؑ کے نزول کی بشارت دی تھی۔

مسجد کے قریب ایک گلی میں فاتح یورپ سلطان صلاح الدین ایوبی کا مزار واقع ہے اور اس کے گرد ونواح میں واقع ایک قبرستان میں کاتب وحی حضرت امیر معاویہؓ کی قبر بھی موجود ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

سوق الحمیدیہ

اس بازار میں مغربی طرز زندگی اور روایتی عرب خواتین کا جم غفیر نظر آتا ہے۔ یہاں ہاتھ سے بنی ہوئی مصنوعات اور خاص کر مشرقی خواتین کی ذاتی دلچسپی کی اشیاء دستیاب ہیں۔ آئینے جڑے ملبوسات اور گھریلو استعمال کی اشیاء یہاں سے مناسب داموں میں خریدی جاسکتی ہیں۔

زینبیہ

یہ وہ علاقہ ہے جہاں حضورﷺ کی نواسی سیدہ زینب بنت علیؓ کا مزار واقع ہے۔ خوبصورت منقش روضہ اور اس سے ملحق مسجد زائرین سے بھری رہتی ہے جن میں اکثریت ایران سے تعلق رکھتی ہے۔

مالولہ

یہ شام کا ایک گاؤں ہے۔ کہتے ہیں کہ جب رومیوں نے شام کو فتح کیا تو عیسائی عقیدے کے لوگ ان کے خوف سے دمشق کے قریب پہاڑی غاروں میں روپوش ہوگئے تھے اور دو ہزار سال گزرنے کے باوجود یہ قبیلہ انہی پہاڑوں میں آباد ہے۔ اپنے مخصوص لباس، رہن سہن اور زبان کی وجہ سے یہ لوگ بھی سیاحوں کے لئے کچھ کم دلچسپی کا سامان نہیں۔

دمشق کے بعد حمص چلئے

یہ بھی تاریخی شہر ہے۔ دورویہ کشادہ سڑک پر زیتون کے وسیع باغات اور فطرتی مناظر دیکھتے جایئے۔ شہر کے عین درمیان میں ایک طویل شاہراہ کے دہانے پر عظیم مسلم جرنیل حضرت خالد بن ولید کا مزار ہے۔ آپ فاتح دمشق بھی تھے۔ عرب روایات کے مطابق قبر کے سرہانے ایک سبز پگڑی بنی ہوئی ہے۔ مزار ایک مسجد کے احاطے میں واقع ہے جس کی پوری چھت ایک پرشکوہ گنبد کی طرز پر تعمیر کی گئی ہے۔

حلب

حمص سے دوسو کلومیٹر دور اور ترکی کی سرحد سے صرف 35 میل کے فاصلے پر واقع حلب کا شہر متنوع بھی ہے اور تاریخی اہمیت کا حامل بھی ہے۔ شہر میں سلطان صلاح الدین ایوبی کا قلعہ دیکھنے کی چیز ہے جسے اس کے بیٹے ظاہر غازی نے 12 ویں صدی عیسوی میں تعمیر کروایا تھا۔ تنور کی شکل کا یہ قلعہ زمین سے 500 گز اونچا ہے۔ یہیں اس شہر میں حضرت ذکریاؑ کی قبر ہے۔ اس کے علاوہ یہاں 17 ویں صدی میں تعمیر شدہ مدرسے، کاروان سرائے اور حمام بھی موجود ہیں۔

حمص سے حلب تک چلتے جایئے تو لگتا ہے آپ پنجاب کی سرزمین پر چل رہے ہیں اگر مٹی کا مٹیالہ رنگ مختلف نہ ہو تو ویسے ہی کھیت کھلیان، ڈھابے، شاہراہوں کی ٹریفک اور سادہ لوگ یہ بات ہو رہی تھی مٹی کے رنگ کی تو وہ بتاتی چلوں کہ شام میں آپ کو مٹی کا رنگ سرخی مائل نظر آتا ہے۔ اردن اور ترکی میں بھی مٹی کا رنگ سرخ ملتا ہے۔ دیکھنے میں یہ رنگت بہت ہی دل آویز اور سحر انگیز ہے۔

شام کے ساحلی علاقے

یہ طرطوس اور لاطاکیہ ہیں جہاں اونچے نیچے پہاڑی راستے اور پگڈنڈیوں پر سفر کرتے ہوئے آپ بحیرہ روم کے ساتھ آگے بڑھ سکتے ہیں۔ راستے میں حسن سلیمان کے تاریخی قلعے میں ٹھہر سکتے ہیں یہ چونکہ ساحلی پہاڑوں کی چوٹی پر بنایا گیا ہے اس لئے اسے Eagle's Nest کہا جاتا ہے۔ قلعے کے بلند برجوں پر کھڑے ہوکر سرسبز وادی کو دیکھنے کا لطف، ہم آج اتنے برس گزر جانے کے بعد بھی لیتے ہیں اور چشم زدن میں ان ساحلی علاقوں کے تصور میں کھو جاتے ہیں۔

یہاں آپ کو تیراکی کے لباس میں بھی خواتین نظر آتی ہیں لیکن مکمل یورپی طرز کے لباس نہیں پہنتیں اور نہ ہی یورپ اور امریکہ جیسا آزادانہ ماحول نظر آتا ہے۔ ان ساحلوں کو مغربی انداز سے ترقی دی ہی نہیں گئی۔

مختلف زبان اور قدرے مختلف روایات کے باوجود یہ ملک اپنا سا لگتا ہے یقیناً اس کی وجہ ہماری اسلامی اقدار کا مشترک ہونا ہے۔ معاشی طور پر شام کو بے حد خوشحال یا ترقی یافتہ ملک تو نہیں کہہ سکتے لیکن سیاسی استحکام امن وامان کی بہتر صورتحال اور اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کی جدوجہد کرنے والے اس ملک میں مسلمان سیاحوں کو متاثر کرنے کے لئے اب بھی بہت کچھ ہے۔

دمشق کا قدیم اثاثہ

دمشق گیٹ ریسٹورنٹ

شام کے ذائقے

شام کا ناشتہ

یہ لوگ کھیرے، ٹماٹر، زیتون، پنیر اور سلاد کے ساتھ بریڈ کے ایک دو سلائس لیتے ہیں اور قہوے کے ساتھ ناشتہ مکمل ہوجاتا ہے۔

دوپہر کے کھانے

روٹی اور سبزی کے اضافے کے ساتھ زیتون اور پنیر کا استعمال بھی نظر آتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شامی باشندے سرخ و سفید اور ان کی جلدیں چمکدار اور خوبصورت نظر آتی ہیں یہ جفاکش اور نہایت پھرتیلے لوگ ہیں۔ شیش طاؤق، حمص، ورق عنب (انگور کے پتوں میں چاول اور قیمہ لپیٹ کر بنائی جانے والی ڈش ہے) شاورما، فلافل اور بھیڑ کے گوشت سے بنے کھانے یہاں زیادہ رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔

روٹی کھانے کا رواج زیادہ ہے اور گھر پر روٹی بنانے کا کلچر نظر نہیں آتا۔ شام میں کئی روٹی کے پلانٹ لگے ہوئے ہیں۔ جہاں لوگ باقاعدہ قطاروں میں لگ کر باری آنے پر اپنی روٹی خریدتے ہیں۔ البتہ پرانے دمشق میں کہیں کہیں نان بائیوں کی دکانیں نظر آتی ہیں جہاں سے تندور کی خمیری روٹی یا تل والے نان خریدے جاسکتے ہیں۔

شیش توک

شاورمہ

فلافل

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

غزل اس نے چھیڑی

محمود شام

چلیں تو شہر کے رستے سوال کرتے ہیں
رہیں مکاں میں تو کمرے سوال کرتے ہیں
بنا کے پیار سے جو دے دیئے کرائے پر
وہ گھر بھی ہم سے بہت سے سوال کرتے ہیں
کسی کی آنکھ میں جھانکا کسی کسی کا غم بانٹا
ہر ایک سانس پہ لمحے سوال کرتے ہیں
کبھی تو شاخ بھی سمجھے تعلق خاطر
بچھڑتے وقت یہ پتے سوال کرتے ہیں
کیا جو عشق کا اظہار برملا تو کیا
جواب دینے سے پہلے سوال کرتے ہیں
کہاں کا حفظ مراتب کہاں کی قدراقدار
کمی ہو خرچ میں پیسے سوال کرتے ہیں
جئیں تو زاہد و ملا کی پوچھ گچھ جاری
مریں تو شام فرشتے سوال کرتے ہیں

نعیم ابرار

جہاں چراغ جلاؤں ہوا کی مشکل ہے
یہاں ہر ایک قدم پر خطا کی مشکل ہے
ضروریات تو پوری سبھی کی ہوتی ہیں
مگر تمہاری تمنا بلا کی مشکل ہے
ہمارے خواب ادھورے ہیں اور تعبیریں
سو ابتداء سے یہاں انتہا کی مشکل ہے
دعائیں مانگتے رہتے ہیں کچھ نہیں کرتے
یہی عمل ہے ہمارا، سدا کی مشکل ہے
مریں گے ہم تو جزا بھی کوئی ملے گی ہمیں
مگر ابھی تو یہاں پر سزا کی مشکل ہے

حسن نثار

میں کون ہوں؟ میں یہی تو نہیں بتا پایا
میں تم سے اپنا تعارف نہیں کرا پایا
نجانے کتنے برس اس سے بات ہوتی رہی
میں اس کو اصل کہانی نہیں سنا پایا
وہ میرا کھردرا لہجہ، کرخت سا چہرہ
میں اپنی روح کا چہرہ نہیں دکھا پایا
نجانے آج وہ کیسا اور کہاں پر ہے
میرا یہ دکھ کہ میں اس کو نہیں بھلا پایا

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

نئی ریت

نسیم انجم

قسط نمبر 1

ان دنوں نہ جانے مجھے کیا ہوگیا ہے، دنیا کی ہر شے ویران اور اداس نظر آ رہی ہے، کائنات کے خوبصورت رنگ نہ جانے کس نے چرا لئے ہیں، ہر سمت مجھے ایک ہی رنگ نظر آتا ہے، وہ ہے سفید رنگ، جب بھی سفید دودھیا جیسا رنگ میرے سامنے چکر کاٹتا ہے، اس وقت ماں کا نورانی چہرہ میرے سامنے آ جاتا ہے، پھر وہ رات بھی مجھے یاد آ جاتی ہے جو میرے لئے تو کم از کم کسی قیامت سے کم نہیں تھی، میں اس پچھتاوے اور غم کو کبھی نہیں بھول سکتا ہوں۔

سوچوں کی پرواز نہ جانے کیوں مجھے اپنے ساتھ لئے گھوم رہی ہے، دفتر سے نکلنے کے بعد میں یوں ہی بے مقصد بازاروں اور شاہراہوں پر بھٹکتا پھر رہا ہوں۔ آخر مجھے کس چیز کی طلب ہے؟ مجھے تو یہ بھی نہیں معلوم کہ میں کس کام سے باہر نکلا ہوں اور کہاں جانا ہے اور مجھے کون سی چیز خریدنے کی خواہش ہے، کئی دکانوں پر گیا، ہر چیز الٹ پلٹ کر دیکھی، دام معلوم کئے اور پھر جیب میں بھی ہاتھ ڈالا، اس کے بعد دکاندار کو حیران و پریشان چھوڑ کر آگے بڑھ گیا۔

چلتے چلتے بالکل اچانک مجھے اپنے کانوں میں شہد ٹپکتا ہوا محسوس ہوا اور پیشانی پر کسی نے محبت کی مہر ثبت کر دی، پھر میرا پورا وجود ہلکے پھلکے بدن میں ڈھل گیا، میں پل بھر میں دوزخ سے جنت کی طرف آ گیا ہوں لیکن جنت میں پہنچ کر میں سکھ کا سانس بھی نہ لے سکا تھا کہ میرے نصیب میں لکھا جانے والا نوحہ دوبارہ لوٹ آیا ہے، میرا ہلکا بدن پھر بھاری ہوگیا اور پھر وہ ہی سوچ مجھ پر حاوی ہوگئی ہے، جب گھر کی دو خواتین نے ایک ضعیف و بے جان عورت پر نئی ریت کی آڑ لے کر رشتے کے حوالے سے ازلی دشمنی کو اختتام تک پہنچایا تھا۔ معاً مجھے اپنا باپ یاد آ گیا جو کولہو میں بیلوں کی جگہ جوتا جاتا تھا، دوپہر کے سمے وہ پسینے میں شرابور کاندھوں پر انگوچھا ڈالے، اندر داخل ہوتا اور پیٹ کے لئے ایندھن کا مطالبہ کرتا، ماں جیسے اس آواز یا حکم کی منتظر ہوتی، وہ اس طرح حرکت میں آ جاتی، جس طرح پیٹرول پمپ پر کھڑے ہونے والے کارکن تیزی کے ساتھ گاڑیوں کی طرف بڑھ جاتے ہیں، ماں کا فراہم کردہ ایندھن جو پکے ہوئے اناج کی شکل میں ہوتا، جب ابا اس سے شکم سیر ہو جاتے، تب وہ ادھر ادھر کے قصے کہانیاں بھی سناتے اور بات بات پر جھڑکتے جاتے، ان کے ہر کام میں عیب نکالتے، اماں کا ہمیشہ کی طرح منہ لٹک جاتا اور آنکھوں کے گوشے نم ہو جاتے۔ اماں روہانسی ہو کر کہتیں، تمہیں تو کبھی میرا کوئی کام پسند نہ آیا...؟

ابا مزید چراغ پا ہو جاتے۔

”کیا ابا نے سب کو ڈانٹنے ڈپٹنے کا ٹھیکہ لیا ہے، جب میں بڑا ہو جاؤں گا، اماں کو اپنے ساتھ شہر لے جاؤں گا، میں اپنے بچپن میں ایسا ہی سوچا کرتا تھا، میں تو ایسا نہ کر سکا، البتہ احسن بھیا ابا کی موت کے بعد جب ملازمت کی غرض سے شہر گئے تو ہم سب کو بھی اپنے ساتھ لے گئے، وہاں رہ کر کرتے بھی کیا، کون سی ہماری زمین و جائیداد تھی، جو تھی اسے بیچ کر ابا نے ہم سب کے تعلیمی اخراجات پورے کئے، رہا اماں کا معاملہ تو وہ اپنی اولاد کی خوشی کے لئے ہر وہ کام کر سکتی تھیں جو انہیں بذات خود ناپسند ہو، ان ماؤں کو اللہ نے کس مٹی سے بنایا ہے آخر؟ اپنی ہر خوشی اپنے اولاد پر وار دیتی ہیں، اپنے لئے کچھ بھی بچا کر نہیں رکھتی ہیں، اس قدر اندھا اعتماد، آخر کیوں؟“ مجھے سڑکیں ناپتے ناپتے کئی گھنٹے گزر چکے ہیں اور کئی روز سے ایسی ہی حالت میں مبتلا ہوں، کرنا کچھ چاہتا ہوں کرتا کچھ ہوں، کہنا کچھ چاہتا ہوں، منہ سے نکلتا کچھ اور ہے، جب کہ میں ذہنی اذیت میں مبتلا ہوں، بھیا نہ جانے کہاں سے آ کر کھڑے ہو گئے ہیں“۔

”احسن بھیا! آخر تم نے جنت کے بدلے دوزخ کیوں خرید لی، کیا بیویاں اس قدر اہم ہوتی ہیں کہ اپنی بہشت کو اپنے ہاتھوں آگ لگا دی جائے اور اپنے عظیم ترین محسن کو اس کی ہی جگہ سے بے دخل کر دیا جائے؟“

سڑک کراس کرتے کرتے میں حادثے سے بال بال بچا ہوں، گاڑی کی چرچراہٹ نے مجھے اپنی جگہ سے اچھلنے پر مجبور کر دیا، ڈرائیور نے مجھے ننگی گالیاں دینی شروع کر دیں، جواب میں میرے پاس کہنے کو کچھ نہیں ہے“۔

”اب میرے سامنے چٹیل میدان ہے اور میدان کے گرد جنگلی جھاڑیوں کی باڑھ، درمیان میں کرکٹ کے کھلاڑیوں نے پچ بنائی ہوئی ہے اور آس پاس کولڈ ڈرنکس اور جوس کے خالی پیکٹ اور بوتلیں بکھری پڑی ہیں۔ میرا سائبان کہاں ہے، میرے دل میں ایک ہوک سی اٹھی، آنکھوں میں آنسوؤں کی نمی اتر آئی ہے، مجھے وہ دن بھی یاد آ گیا جب ہمارے گھر میں قیامت اتر آئی تھی۔ اس روز احسن بھیا اور بھابھی نے اماں سے کہا تھا۔

”اماں اب آپ انتظام کر لیں، بچے بڑے ہو گئے ہیں اور گھر میں اتنی جگہ نہیں ان کے لئے ایک علیحدہ کمرے کی ضرورت ہے“۔

تو کمرہ لے لو بیٹا، میں برآمدے میں لیٹ جایا کروں گی، اماں نے اس طرح کہا جیسے کوئی کرائے دار مالک مکان سے بات کر رہا ہو، البتہ ماں کا چہرہ گدلے اور کثیف دھوئیں کی زد میں آ گیا۔

”اماں برآمدے میں سامان کیا کچھ کم ہے جو ایک بستر کا اور اضافہ کر لیا جائے“۔ اس دفعہ بھابھی نے بات کو آگے بڑھایا۔

”کیا میں اس گھر کی فرد نہیں، جو مجھ پر سامان کو فوقیت دی جا رہی ہے، اماں زیر لب بولیں، اسی لمحے میری نگاہ احسن بھیا اور بھابھی کے فولادی چہروں سے گردش کرتی ہوئی اماں پر آ کر ٹھہر گئی، یوں لگ رہا تھا جیسے اماں ہوا میں معلق ہوں، نہ سر پر آسماں اور نہ پاؤں تلے زمین، شاید وہ اپنے جسم کے ساتھ عالم برزخ کی طرف سفر کر رہی تھیں۔ اماں کو دیکھ کر میرا دل ٹکڑے ٹکڑے ہوگیا، جی چاہا ان دونوں کے سر تن سے جدا کر دوں لیکن قتل کرنا تو دور کی بات ہے، ہمارے گھروں میں بڑوں سے اونچی آواز میں بات کرنا منع ہے۔ لیکن اس وقت احسن بھیا نہ کہ اصول توڑ رہے تھے بلکہ اپنی بیوی کی ساس پر ظلم کے بڑے بڑے پہاڑ اپنے ہاتھوں سے توڑنے پر تلے ہوئے تھے۔

(جاری ہے)

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

نساء سلطان Express

لاہور میں ترکی ذائقہ

پُرلطف اور فرحت بخش کھانوں کا مرکز

طلعت استا

صافا ایوک

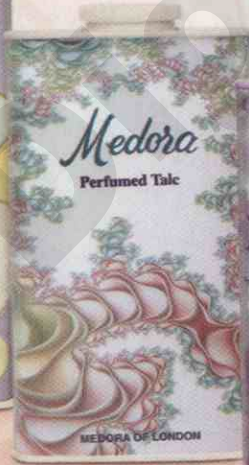
قارئین آپ نے پاکستانی چینلوں پر ایک نہیں کئی ترکی ڈرامے دیکھے انہیں سراہا اور ہمارے بڑے شہروں لاہور، کراچی اور اسلام آباد میں ترکی کھانوں کے مخصوص ریستوران بھی اپنی خدمات پیش کرر ہے ہیں۔ پاکستانی شائقین نے ان پرلطف اور ذائقہ دار کھانوں کو ہاتھوں ہاتھ لیا ہے۔ آج ہمارے ساتھ لاہور کی ایم ایم عالم روڈ پر واقع نساء سلطان چلئے یہ کسی خاتون کا نام نہیں ریستوران کا نام ہے جسے نادرہ عمر خالد اور صافا ایوک دو پارٹنرز نے مل کر بنایا ہے۔ نادرہ نے ہمیں بتایا ہے کہ ان کے پارٹنر صافا صاحب ترکی کے نامور اور تجربے کار شخص ہیں جنہیں ہوٹل کی صنعت سے وابستہ ہوئے ایک طویل عرصہ ہو چکا ہے اور یہ ترکی کے نساء سلطان بوتیک ہوٹلز کی فرنچائز ہے۔ وہاں استنبول میں نساء سلطان کئی برسوں سے کھانوں کے مداحوں میں مقبولیت حاصل کر چکا ہے۔

نادرہ اپنی والدہ نازیلہ کے ساتھ یہاں کھانوں کی تیاری اور پیشکش سے لے کر حاضرین سے گفتگو تک پیش پیش رہتی ہیں۔ پتا نہیں کیوں انہیں اس طرح مصروف دیکھ کر کھانوں کے کاروبار کا گمان نہیں ہوتا بلکہ یوں لگتا ہے جیسے ہم کسی ترکی خاتون کے گھر مہمان ہوں اور وہ دیدہ و دل فرش راہ کر کے ہمیں اپنے ہاتھوں یا مددگاروں کے بنائے ہوئے ذائقے دار کھانے کھلا رہی ہوں۔ کسی تجارتی مرکز پر گھریلو فضا اور سادہ تر ماحول کا تجربہ یہیں نساء سلطان جا کر ہوتا ہے۔ آپ نے ہر ترکی کھانا تو نہیں چکھا ہوگا اور نئے تجربے کے لئے آپ کو کسی پیشہ ور ہستی کی مدد لینی پڑے تو نادرہ اپنے ہیڈ شیف کو بلا دیتی ہیں جنہیں وہ طلعت استا کہہ کر بلاتی ہیں۔ ترکی زبان میں استا کے معنی استاد کے لئے جاتے ہیں۔ دوپہر اور رات کے کھانے کے لئے آپ Kasarli Pide آڈر کر سکتے ہیں۔ یہ ترکیوں کا اپنا پزا ہے جسے وہ فلیٹ بریڈ کے ساتھ بناتے ہیں۔ گرما گرم پنیر، تازہ پارسلے، پیاز، شملہ یا پہاڑی مرچ، زیتون اور بہت اچھی طرح گلا ہوا گوشت اور اس میں بسا ہوا مہک دار مصالحہ، واہ کیا بات ہے اس ڈش کی، لکھتے لکھتے ایک بار پھر منہ میں پانی بھر آیا ہے۔ مقامی افراد نے اس ڈش کو نساء سلطان کی اسٹار ڈش قرار دیا ہے اور مہمانوں کے تاثراتی کلمات میں اسے بہت سراہا ہے تو اس کی وجہ سمجھ میں آتی ہے۔

Doner Kebab ترکی کے کبابوں کا ایک دلچسپ زاویہ رول کی شکل میں دیکھئے۔ یہ شاورما اسٹائل ہے لیکن ذائقہ میں مختلف ہے۔ مصالحے بہت تیز نہیں سبزیاں عمدہ اور تازہ ہیں خاص کر سلاد، ٹماٹر، گوبھی کے تراشے اور گوشت کے چھوٹے چھوٹے پارچے بہت نفاست سے لپیٹے گئے ہیں۔

Tombic یہ بھی خاصی ذائقہ دار ڈش ہے۔ جس کے لئے صافا ایوک اپنے مددگاروں کے ساتھ روٹی خود بیک کرتے ہیں۔ اس روٹی کو بنتے بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ نادرہ نے ہمیں لائیو کچن کی کوریج میں خاصی مدد کی۔ چند تفصیلات بتاتے ہوئے انہوں نے کہا کہ ہم تازہ گندم سے پسا ہوا آٹا تھوڑے سے سفید آٹے میں ملا کر اسے گوندھتے ہیں۔ خمیر بھی ترکی سے برآمد کرتے ہیں بعض اجزاء برآمد کرتے ہوئے یہی خیال پیش نظر رہتا ہے کہ ذائقے میں کہیں ہمارے کھانے فیوژن نہ ہو جائیں اور ہم پاکستانی مداحوں کو اصل ترکی کھانے پیش کر سکیں بہرحال بات ہو رہی تھی Tombic کی، جس کی روٹی کو درمیان سے کاٹ کر کھلے منہ کی سیپی کی شکل دی جاتی ہے۔ درمیان میں مختلف گوشت (مرغی، مچھلی یا بیف) حسب پسند بھرا جاتا ہے۔ چقندر، گاجر، سفید پیاز اور سلاد کے علاوہ ٹماٹر کی چند قاشیں بھاپ میں پکا کر پیش کی جا رہی تھیں یہ نظارہ ہی بہت بہت حد تک بھوک چمکانے کے لئے کافی تھا۔

جو لوگ ترکی گئے ہیں وہ ان ڈشز کے علاوہ بھی کئی دوسرے ذائقوں سے واقف ہوں گے مگر ہمیں حیرت ہوئی کہ وہاں لوگ ہر کھانے کے ساتھ لسی بھی پیتے ہیں۔ ویسے کیا کمال کی بات ہے کہ کھایا پیا دہی کے ساتھ ہضم کرنے میں آسانی بھی رہتی ہے۔ وہاں اس لسی کو Ayran کہا جاتا ہے۔

میٹھے میں Sekerpare، Brevani اور معروف مٹھائی بقلاوہ کو ترجیحاً پسند کیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو ٹرکش کافی سے تازہ دم ہو سکتے ہیں یقیناً بلیک کافی پسند کرنے والے مداحوں کے لئے یہ شاندار ٹریٹ ہے۔ اگر کبھی دیسی کھانوں سے ہٹ کر کچھ نیا تجربہ کرنے کا موڈ ہو تو، یا پھر لاہور کی سیر کرنے جائیں تو نساء سلطان بھی جایا جا سکتا ہے جس کے کھانے اصلاً ترکی کے ذائقے پیش کرتے ہیں اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ کچن کا فلور کھلا ہے، صاف ستھرا کچن ہے تازہ سبزیاں اور گوشت اسٹور ہے اور ہاتھ کے ہاتھ ڈشز بنتی ہیں اور پیش کر دی جاتی ہیں فی الحال تو وہاں زیادہ ہجوم نہیں کیونکہ نشستیں محدود ہیں مگر ایک ذاتی تجربہ بتاؤں کہ محبت کے ساتھ تازہ تازہ کھانے بنانے میں جو خوشبو آپ کی روح کو سیراب کر دیتی ہے وہ ہی نساء سلطان کا طرہ امتیاز ہے وہاں کئی لوگوں کو ہم نے کہتے سنا کہ ایسی میزبانی کسی اور جگہ نہیں ہوتی۔ کھانے اور خلوص کا مظاہرہ دیکھنے ایک بار نہیں کئی بار نساء سلطان جایا جا سکتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

معروف ماڈل، پرتاثر اداکارہ

آمنہ الیاس کہتی ہیں

”زندہ بھاگ نے بطور اداکارہ مجھے دریافت کیا“

ماڈل ماڈل ہوتی ہے اداکارہ نہیں۔ یہ بات مجھ سے 80ء کی دہائی میں ایک ہدایت کار نے کہی تھی ان کا اشارہ اس وقت کی ماڈل بابرا شریف کی طرف تھا۔ ٹیلی ویژن کی اس ہدایت کار ہی کے دور میں بابرا نے کراچی ٹی وی سینٹر کے کامیڈی پلے میں ایک کردار ادا کیا اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ فلم کے بڑے پردے پر کہکشاں کی مانند چھا گئیں، میرا نام ہے محبت، ظفر شباب کی ایسی فلم جس میں ٹیلی ویژن ہی کے ساتھی اداکار غلام محی الدین نے ان کے مقابل مرکزی کردار ادا کیا اور اس پلاٹینم جوبلی فلم نے نئے اداکاروں کا والہانہ استقبال کیا۔ اس کے ساتھ ساتھ اداکاراؤں کا ماڈلنگ کرنا اور ماڈلز کا اداکاری کرنا ایک عام سی بات ہوگئی۔ چھوٹے پردے اور بڑے پردے کا بھی فرق مٹ گیا۔ بابرا کے بعد متعدد ماڈل چہرے ٹیلی ویژن نگری کی ضرورت بن گئے جن میں ونیزہ احمد، سنیتا مارشل، ایمان علی، نادیہ خان، نادیہ حسین نے اپنی صلاحیتوں کا دونوں میدانوں میں لوہا منوایا اور اب بات پہنچی ہے آمنہ الیاس تک، جنہیں آپ نے جنم جلی کے مرکزی کردار میں دیکھا لیکن فلم زندہ بھاگ، ان کے کیریئر کی پہلی اور بہت بڑی کامیابی ہے۔ گذشتہ دنوں ان سے ایک غیر رسمی ملاقات ہوئی جس کی روئداد آپ بھی پڑھئے۔۔۔

”کیا خیال ہے زندہ بھاگ سے بات شروع کریں یا صبیحہ عمر کی گڈ مارننگ کراچی سے؟“

”دونوں کا ساتھ ساتھ ذکر کر لیتے ہیں میں پاکستانی سینما کے ایک بار پھر جنم لینے یعنی ری وائیول پر بہت خوش ہوں، میں نے اپنے فلمی کیریئر کا آغاز 2011ء میں کیا تھا، لوگ مجھے اس سے پہلے عام سی ماڈل سمجھتے تھے شاید میں اب بھی عام سی ہی ایک لڑکی ہوں لیکن مستقبل کے امکانات بہت حد تک میرے حق میں جاتے ہیں۔ گڈ مارننگ کراچی میں میرا لیڈ رول تھا۔ مجھے اچھا لگا ناقدین نے سراہا۔ زندہ بھاگ، نے بھی اپنے حساس موضوع اور زندگی کی سچائیوں کو اپنی گرفت میں لے رکھا تھا اس لئے ناظرین نے مجھے اپنے دل میں جگہ دی۔ اس فلم کو پاکستان اکیڈمی سلیکشن کمیٹی نے سال 2013ء کے لئے پہلی پاکستانی فلم کے طور پر نامزد کیا یہ آسکر ایوارڈ کی فارن لینگویج کیٹیگری کے لئے منتخب کی جانے والی اولین فلم ہے۔ یہ تجربہ بہت اچھا رہا مجھے بڑے پردے نے قبول کرلیا۔ یہ بات تو میرے لئے بھی کسی چیلنج سے کم نہیں تھی“۔

”تو گویا ثابت ہوگیا کہ ماڈل بھی اچھی اداکارہ ہو سکتی ہے؟“

”بالکل، میں نے کئی لوگوں سے سنا تھا کہ ماڈل اداکاری کے رمز نہیں جانتے مگر اب فلم کے شیدائی بھی بدل گئے ہیں۔ ماڈل نے بھی ٹیلی ویژن ڈرامے اور فلم کے تقاضوں کو سمجھ لیا ہے۔ ویسے تو دونوں ہی کمرشل کام ہیں دونوں ہی ترسیل اور اظہار کے میڈیم ہیں۔ فلم اور ڈرامہ خیال کے اظہار کا ترسیلی وسیلہ ہے۔ زندہ بھاگ، جس متوسط طبقے کے خاندانوں کی کہانی ہے وہ ہیرو یا ہیروئن کی شخصیت کا طلسم پیدا نہیں کرتی جیسا کہ اس سے پہلے کمرشل فلمیں ایسا رجحان رکھتی تھیں۔ میں نے جی لگا کر یہ فلم کی بھی اسی لئے تھی کہ کردار مختلف تھا۔ اس کردار نے میرے اندر چھپی ہوئی اداکارہ کو باہر لا کھڑا کیا اور عوام کی عدالت جسے ہم باکس آفس کہہ لیں یا آسکر ایوارڈ کی جیوری یہ معیار طے کرنا اور یہ مرحلہ عبور کرنا قطعی آسان کام نہیں تھا“۔

”تو کیا ماڈلنگ جاری رکھیں گی؟“

”جی بالکل، اس میں کیا مضائقہ ہے۔ صرف وقت کی بہتر تقسیم اور متوازن طرز زندگی ہی کو مدنظر رکھنا ہے ناں تو وہ میں کر رہی ہوں۔ ماڈلنگ کے پرستاروں نے ہی مجھے اچھی ماڈل بنایا اور میں اپنے چاہنے والوں کے لئے بہتر سے بہتر پرفارمنس دینا چاہوں گی خواہ وہ ماڈلنگ کا شعبہ ہو یا فلم اور ڈرامے کا“۔

”سینئرز کا آپ کے ساتھ کیسا رویہ رہا؟“

”بہت حد تک مددگار اور دوستوں کی طرح کام کرتے رہے۔ ان سے، بہت کچھ سیکھا بلکہ انہی کے بخشے ہوئے اعتماد کی وجہ سے انڈسٹری میں نئے آنے والے فنکار اپنی پرفارمنس بہتر بنا رہے ہیں۔ میں تو سینئرز کو Salute پیش کرتی ہوں“۔

”فیشن شوز کے انعقاد کو کتنا خوش آئند تصور کرتی ہیں؟“

”یہ بہت زیادہ ترقی کے امکانات سے بھرپور اسٹیج ہوتا ہے۔ میں کم و بیش ہر فیشن ویک کا حصہ بنی ہوں۔ مجھے فخر ہوتا ہے کہ نامور ڈیزائنرز اور میک سیلونز مجھے عزت دیتے ہیں۔ مجھے ان کے ساتھ کام کرکے اپنی خامیوں اور کمزوریوں کو دور کرنے کا موقع ملتا ہے۔ پھر ہزاروں لوگ ان شوز کو دیکھنے آتے ہیں۔ فیشن ویک نہ منعقد ہوں تو ہمیں نئے رجحانوں کا شعور ہی نہ آئے۔ اس کے علاوہ ہزاروں خاندانوں کی معاشی کفالت اس پلیٹ فارم سے ہوتی ہے۔ اپنا کلچر اپنی شناخت اپنی انفرادیت ظاہر کرنے کا ایسا نادر موقع ملتا ہے تو پھر شک کی کوئی گنجائش نہیں رہتی“۔

”ٹیلی ویژن اور ڈرامہ انڈسٹری سے کیسی توقعات وابستہ ہیں آپ کی؟“

”میری توقعات ٹائپ رولز سے ہٹ کر کچھ دکھانے کی ہیں اگر موقع ملتا رہے تو کرداروں کی انفرادیت پہلا چناؤ ہوگا۔ ہر کردار محنت طلب ہوتا ہے اسے جتنی محنت سے کیا جائے نتیجہ بھی اچھا آتا ہے“۔

”مگر آج کل تو ڈرامہ ٹائپ کرداروں سے بھرا ہوا ہے۔ بہت ہی روٹین کے سطحی کردار سامنے آ رہے ہیں؟“

”کہانیاں یکسانیت کا شکار ہیں۔ ایسا لگتا ہے کئی پروجیکٹ ایسے وقت پر ختم ہوئے کہ جن کی کہانیوں میں نیا پن مفقود تھا اور وہ سب کے سب ایک ہی وقت میں آن ایئر جا رہے ہیں۔ اگر یہی کہانیاں کچھ کچھ عرصے بعد دکھائی جاتیں تو مسئلہ ایسا بڑا نہ ہوتا۔ پھر ایک دور تھا جب روحی بانو یا عظمیٰ گیلانی کو سامنے ذہن میں رکھ کر کہانیاں لکھی جاتی تھیں آج کل تو کہانی کار کو پتا ہی نہیں ہوتا کہ یہ کردار کس آرٹسٹ کے حصے میں آئے گا۔ یہاں تو آرٹسٹ کی بروقت دستیابی اولین ترجیح بن چکی ہے۔ مگر اس کے باوجود میں کہوں گی کہ پاکستانی ڈرامہ پڑوسی ملک سے بدرجہا بہتر ہے اسی لئے وہ ہمارے ڈرامے بھی دکھانے لگے ہیں۔ کم از کم پاکستانی ڈرامے اپنے ماحول اور حقیقت کے قریب تو ہوتے ہیں“۔

”ہدایت کاری کے معیار کو آپ نے زندہ بھاگ میں بھی دیکھا اور جنم جلی میں بھی کیا فرق محسوس کیا؟“

”دونوں کے ہدایت کاروں میں نیک نیتی نظر آتی ہے۔ زندہ بھاگ حقیقی اسلوب کی فلم ہے اور جنم جلی بھی مخصوص ڈرامائی ویژن رکھتی ہے۔ دیکھئے کوئی ایک فلم یا ڈرامہ ضروری نہیں کہ ناظرین یا فلم بینوں کی کثیر تعداد کے ذوق کی تسکین کردے۔ لیکن یہ دونوں اپنی اپنی جگہ پر ایک تجربہ ہیں۔ آپ کی ٹارگٹ آڈیئنس تک بات پہنچ گئی آپ کامیاب ہیں۔ میرے ساتھ جنم جلی میں یہی ہوا۔ دکھیاری عورت کے کردار میں لوگوں کی ہمدردیاں میرے ساتھ تھیں اور زندہ بھاگ میں سچ بولنے اور گناہ یا غلطی کے اعتراف کو فرار ہونے پر ترجیح دیتے ہوئے ان تمام آرٹسٹوں کو دل سے سراہا گیا جن میں ایک چھوٹا سا کردار میرا بھی تھا اور سچ بتایئے کہ ان دونوں پروڈکشنز کو دیکھ کر ان کے پورے متن سے لطف نہیں آیا کیا“۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

Available at all leading stores.

"Arbella pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"
We also offer whole wheat and gluten free pasta.
Arbella pasta offer 11 shapes and kids pasta ocean hero.

Imported from Turkey

E-mail: info@noorbrands.com

AL HAMRA

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ملک بھر کے ثقافتی اور تہذیبی رنگ

کسیریا جیولری کلیکشن

کسیریا پاکستان کو اس کے بہترین ٹیکسٹائل ڈیزائن ہاؤس کی حیثیت سے تو سب ہی واقف ہو چکے ہیں۔ حال ہی میں اس برانڈ نے جیولری کا انتخاب پیش کیا ہے۔ یہ جزوی طور پر اسٹیٹمنٹ زیور سازی کی جھلک واضح کرتا ہے۔ برانڈ نے بہت محدود پیمانے پر دستکاری کے یہ شاہکار متعارف کرائے اور نمائش کے پہلے ہی روز ہاتھوں ہاتھ فروخت ہو گئے۔ کسیریا نے اپنی ملبوسات کی طرح ان ڈیزائنوں میں بھی نوجوانوں کی دلچسپیوں کو مدنظر رکھا ہے۔ 22 کیرٹ چاندی اور قیمتی نگینوں جڑی یہ جیولری شام کی تقریبات کے لئے موزوں خیال کی جاتی ہے۔

دی گریٹ محمد علی ایوارڈ 2014ء کی تقریب
زیبا سمیت فنکاروں کی شرکت

اداکار محمد علی پاکستانی فلمی صنعت کا گرانقدر سرمایہ ہیں۔ ان کے پرستاروں نے انہیں زندگی میں بھی عزت بخشی اور بعد از مرگ بھی انہیں یاد رکھا۔ پرستاروں کی ایک تنظیم محمد علی فیڈریشن کے بانی چیئرمین اشرف علی نے ان کے اعزاز میں دی گریٹ محمد علی ایوارڈ کا اجراء کیا۔ پچھلے دنوں آرٹس کاؤنسل کراچی میں یہ تقریب تقسیم ایوارڈ منعقد کی گئی تھی۔ انہیں شوبز جرنلسٹس کی مستند تنظیم پاکستان فلم اینڈ ٹی وی جرنلسٹس ایسوسی ایشن اور آرٹس کاؤنسل اسپیشل ایونٹ کمیٹی کے صدر محترم عبدالوسیع قریشی کا تعاون حاصل تھا۔ فیڈریشن کے سرپرست اداکار مصطفیٰ قریشی کے علاوہ اداکار ندیم، معمر رانا، ہدایت کار سعید رضوی، موسیقار نیاز احمد، استاد سلامت حسین بانسری نواز کے علاوہ صحافی برادری میں سلیم باسط، اطہر جاوید صوفی، پرویز مظہر، قیصر مسعود جعفری، عبدالوسیع قریشی اور ذیشان صدیقی صاحب کو ایوارڈ دینے کے لئے بہ نفس نفیس محمد علی صاحب کی بیوہ اداکارہ زیبا لاہور سے تشریف لائی تھیں۔ اس موقع پر ابھرتے ہوئے نوجوان گلوکاروں نے محمد علی پر فلمائے ہوئے کئی معروف نغمات گا کر ان کی یاد تازہ کر دی۔

ولیم شیکسپیئر کی 450 ویں سالگرہ اور ناپا کا اظہار عقیدت

نیشنل اکیڈمی فار پرفارمنگ آرٹ (NAPA) نے برٹش کاؤنسل کے اشتراک سے ولیم شیکسپیئر کی 450 ویں سالگرہ پر ان کا تحریر کردہ کلاسیکی ڈرامہ A Winter's Tale اردو میں 'افسانہ عجائب' کے عنوان سے مسلسل چار روز اسٹیج کیا گیا۔ اس کھیل میں تمام فنکار NAPA کے تربیت یافتہ تھے۔ ان میں فواد خان، سنیل شنکر، ایمن طارق، بختاور مظہر، اکبر اسلام، مدیحہ زیدی، عدنان جعفر، کاشف حسین اور شاہجہان نار یجو شامل تھے۔ فسانہ عجائب کی ہدایات گریگوری تھامسن نے دی تھیں جبکہ تزئین و آرائش اور ملبوسات برطانوی ڈیزائنر لیو وائٹ مور نے تیار کئے۔ ناپا آڈیٹوریم میں بہت خوبی سے اسٹیج کیا گیا ڈرامہ 450 سال پرانی تہذیب اور انداز کے ساتھ پیش کیا گیا جسے شائقین نے بے حد سراہا۔

کوئل کیفے پزا کا نیا ذائقہ

معروف مصورہ، بلاک پرنٹر اور ڈریس ڈیزائنر نور جہاں بلگرامی کی وجۂ شہرت انڈس ویلی اسکول آف آرٹ کی معلمہ ہونے کی تو ہے ہی مگر کوئل آرٹ گیلری اور اس سے ملحقہ کوئل کیفے کے لذیذ کھانے بھی ہیں۔ حال ہی میں کوئل کیفے کی انتظامیہ نے اپنے ریستوران کے مینو میں 3 مختلف ذائقوں کے پزا شامل کئے ہیں۔ ان میں Margherita، Smoked Chicken & Pesto اور Chicken & Jalapeno شامل ہیں۔ یہی نہیں بلکہ انتظامیہ اپنے ہر کلائنٹ سے پزا کے پسندیدہ ذائقوں کا پتا بھی لیتی ہے تاکہ بہت جلد دوسرے ذائقے بھی یہاں متعارف کرائے جاسکیں۔

اچھی صحت خوشی کی کنجی
SIUT میں صحت کے موضوع پر تصویری نمائش

SIUT سندھ انسٹی ٹیوٹ آف یورولوجی اینڈ ٹرانسپلانٹیشن کے زیر اہتمام اسکول کے طلباء و طالبات کی تیسری تصویری نمائش منعقد کی گئی۔ تصاویر کا موضوع "اچھی صحت خوشی کی کنجی ہے" تھا جس میں 6 سے 16 برس کی عمر کے طلباء کی 650 تصاویر رکھی گئی تھیں۔ نمائش میں کامیاب ہونے والے خوش نصیبوں کا انتخاب معروف آرٹسٹ انور مقصود، نیلوفر فرخ اور رومانہ حسین نے مل کر کیا۔ اس موقع پر نمائش کی کوآرڈی نیٹر ڈاکٹر فاطمہ جواد نے کہا کہ "طرز زندگی اور رہن سہن میں نمایاں تبدیلی نے کئی بیماریوں کو جنم دیا ہے۔ غلط قسم کی غذا، مشروبات، ورزش کی کمی اور پرسکون طرز زندگی کا نہ ہونا انتہائی نقصان دہ عوامل ہیں"۔ بچوں نے اپنی تصاویر میں لائف اسٹائل بہتر کرنے پر بہت زور دیا۔ اس تقریب میں عبدالستار ایدھی، حمید اخوند، جسٹس ماجدہ رضوی اور انور مقصود نے بچوں میں انعامات تقسیم کئے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

VIES BOOKS

دہشت گرد سے گوتم بدھ کی ملاقات (قصہ انگلی مالا کا)

مصنف: آصف فرخی
صفحات: 120
قیمت: 400روپے
ناشر: سنگ میل پبلی کیشن، لاہور

جب ایک نوجوان نے، جس کا نام اس کے والدین نے المیکار کھا جس کے معنی تشدد سے دور رہنے والے کے ہیں یہ اپنے پیروں پر کھڑا ہونے اور اپنے رستے پر چلنے لگا تو یہ بات اس کے والد کو پسند نہیں آئی۔ بات بڑھی تو والد سے تلخی ہوئی جس پر اس نے گھر چھوڑ دیا۔ اسے ایک جادوگر مل گیا جس نے اسے ایک منتر پڑھی ہوئی تلوار دی اور بتایا کہ اگر وہ ایک سو لوگوں کو قتل کرے اور ہزار انگلیوں کی مالا گلے میں پہنے تو اسے ایسی طاقت حاصل ہو جائے گی کہ دوسروں کو اپنی مرضی کے تابع کر سکے گا۔ وہ لوگوں کو مارنے لگا اور ان کی انگلیاں کاٹ کر گلے میں پہننے لگا۔ اس طرح وہ انگلی مالا بن گیا۔ یہ کہانی ستیش کمار نے سری لنکا کے ایک بدھ بھکشوں سے اس کی سوانح اور تبت کے ایک لاما سے سنا وہ اس قصے کو 9/11 کے بعد دنیا میں پیدا ہونے والے تشدد سے جوڑتے ہیں۔ البتہ آصف فرخی کے مطابق یہ عالمگیر توجہ مرکز کرنے والی تحریر ہے۔ انتظار حسین (معروف ادیب) نے بھی ستیش کمار کی بات قبول کی اور کہا کہ آج یہ اکیسویں صدی دہشت گردی کی صدی ہے۔ اس کے سیاق وسباق میں یہ بدھ کتھا زیادہ معنی خیز نظر آ رہی ہے اور ہمارے حساب سے اردو میں منتقل ہو کر زیادہ بامعنی بن گئی ہے۔ کتھا پڑھنے سے سبق ملتا ہے کہ دوسروں پر حکم رانی کی خواہش ہوتی ہی اندوہناک ہے۔ کتاب بہت اچھی شائع ہوئی ہے۔

آتش رواں

مصنف: زاہد حسین
صفحات: 302
قیمت: 500روپے
ناشر: نیریٹوز، اسلام آباد

یہ اردو میں لکھے گئے 26 افسانوں کا انتخاب ہے۔ زاہد حسین پنجابی اور اردو زبان کے لکھاری ہیں۔ ان افسانوں کے انتخاب کا مقصد ایسی کہانیوں یا افسانوں کی نشاندہی کرنا ہے جن میں احساس کی شدت پسندی کی صورتحال کو موضوع بنایا گیا ہو۔ اس انتخاب میں آپ الطاف فاطمہ، منشایاد، خالدہ حسین، اسد محمد خان، زاہدہ حنا، محمود احمد قاضی، انیس اشفاق، مصطفیٰ کریم، پروین عاطف، انوار زاہدی، علی حیدر ملک، محمد حمید اور عرفان احمد عرفی کے علاوہ متعدد نوجوان افسانہ نگاروں کی تخلیقات کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ اس انتخاب میں شامل کئی کہانیاں اور افسانے فنی اعتبار سے بہت عمدہ ہیں۔ ان افسانوں سے ادیبوں کے طرز فکر اور مختلف میلانات کے بارے میں علم ملتا ہے۔ کئی لوگ ایک ہی احساس کو اپنے تجربے کی نظر سے لکھتے ہیں اور یہ پر تاثر تحریریں اپنے عہد کی آوازیں ہوتی ہیں۔ انہیں پڑھ کر یقینی طور سے بہت کچھ جانا اور سمجھا جا سکتا ہے۔ یہ کتاب بھی بہت عمدہ انداز میں شائع ہوئی ہے جسے آپ کے بک شیلف میں یقیناً ہونا چاہیے۔

کاسٹ: سمعیہ ممتاز، محب مرزا، آصف خان، عجب گل، عدنان شاہ ٹیپو، ثمینہ احمد اور عمیر رانا
ریلیز کردہ: عافیہ نتھنیل

پاکستان کی معروف فلمساز عافیہ نتھنیل زینیل فلمز کے بینر تلے ایک عرصے سے دستاویزی فلمیں بنا رہی ہیں۔ اس فیچر فلم کو بھی انہوں نے ہی تخلیق کیا جبکہ محمد خالد علی نے اسے اپنے ادارے دی کریو کے زیر اہتمام پروڈیوس کیا۔ دختر اس ماں کی کہانی ہے جو اپنی 10 سالہ بچی کو ایک قبائلی رہنماء کے ساتھ بیاہے جانے پر معترض ہے اور وہ اسے لے کر نئی پناہ گاہ ڈھونڈنے نکلتی ہے۔ فلم میں کبھی سڑک کے کنارے تو کبھی شمالی علاقہ جات کے پوشیدہ علاقوں میں اسے چھپاتی پھرتی ہے۔ پروڈیوسر خالد علی کا کہنا ہے کہ یہ نہ صرف مقامی بلکہ بین الاقوامی ناظرین کو بھی پسند آئے گی۔ قبائلی نظام میں عورت کی قدر و قیمت اور حیثیت کے سوال اٹھا کر ناظرین کا دل جیتنے کی یہ کوشش یقیناً کامیاب ہوگی۔ اس فلم کا ساؤنڈ ٹریک ساحر علی بگا نے نیویارک کے نجی اسٹوڈیو میں تیار کیا ہے۔ دختر بھی پاکستانی سینما کی بحالی کے لئے کی جانے والی سنجیدہ کوششوں میں سے ایک ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

DRAMA MO

ALEXANDER
and the Terrible, Horrible, NO GOOD, VERY BAD DAY
IN THEATERS OCT 10
NEW TRAILER

ریلیز کردہ: والٹ ڈزنی پکچرز اور موشن پکچرز

کاسٹ: اسٹیو کاریل، جنیفر گارنر، ڈیلن سیٹیٹ، بیلا تھورن، کیرس ڈورسی اور برن گورمین

یہ فلم الیگزینڈر اینڈ ری ٹیریبل، ہوریبل نو گڈ ویری بیڈ ڈے پل پل مضحکہ خیز واقعات پر مبنی ہے۔ جس میں ایک فیملی کے بنے بنائے کام عین وقت پر بگڑ جاتے ہیں۔ انجانی مشکلات اور غیر معمولی صورتحال کی شکار یہ فیملی شروع میں بے حد پریشان ہوتی ہے لیکن یہ فیملی بہت حوصلہ مند ہے۔ یہ سب ٹھان لیتے ہیں کہ وہ ہمت نہیں ہاریں گے اور بگڑے کاموں کو سدھاریں گے۔ ہدایت کار شومن لیوی اور ڈین لیوون کی پروڈیوس کردہ اس فلم میں مرکزی کردار ہالی وڈ کے معروف اداکار اسٹیو کاریل اور جنیفر گارنر نبھا رہے ہیں۔ اچھنبے کی بات یہ ہے کہ یہ پچوئشنل کامیڈی کی عمدہ تصویر ہے جسے دیکھتے دیکھتے آپ بھی ہنسی روک نہ سکیں گے اور حیران ہوں گے کہ اتنی الجھنوں کے باوجود یہ فیملی اپنے متوازن اور بزلہ سنجی کے برتاؤ سے زندگی کو کتنا آسان بنا رہی ہے، تو پھر تیار ہوجایئے ہنسی سے لوٹ پوٹ ہوکر الجھنوں بھری فلم دیکھنے کے لئے۔ ماہ اکتوبر کی ریلیز شدہ فلموں میں یہ انگریزی فلم کئی بھارتی فلموں سے بہتر انتخاب ہوسکتی ہے۔

شناخت

کاسٹ: مایا علی، نور

پیشکش: مومنہ درید (ہم ٹی وی)

اب تک آپ دیکھ چکے کہ مرکزی کردار ایک ایسی لڑکی کا ہے جو اعلیٰ متمول گھرانے کی چشم و چراغ ہے۔ اس کے گھر کی ہر خاتون فیشن ایبل ہے۔ پڑھا لکھا سلجھا ہوا گھرانہ ہے مگر ایک یہ لڑکی اسلامی افکار اور شرعی پردے کے ساتھ زندگی گزارنے لگتی ہے۔ اس کے بدلتے ہوئے طرز زندگی کو خاندان میں قبول نہیں کیا جاتا۔ اختلافات، نظریاتی کشمکش، مذہبی انتہا پسندی، ازدواجی زندگی کا توازن سنبھالنا کٹھن ہوجاتا ہے۔ شوہر کو شکایتیں، دیگر خاندان کی خواتین اور مردوں سے وہ کیسے بہتر تعلقات بنائے رکھے۔ سب سے اہم اس کی شادی کا بندھن ہے۔ اس رشتے کو وہ کیسے قائم رکھے گی؟ وہ اپنا تشخص اور دینداری کو کیسے قائم رکھے؟ کیا واقعی وہ کامیاب ازدواجی زندگی گزارے گی یا اسے علیحدہ اسلوب حیات اپنانے پر کہیں سزا تو نہیں ملے گی۔ یہ سب دیکھنے کے لئے ہم ٹی وی دیکھنا ضروری ہے۔ مایا علی اک نئی سنڈریلا سے بہت آگے بڑھ چکی ہے۔

چپ رہو

کاسٹ: سجل علی، فیروز خان، ارجمند رحیم

ڈرامہ نگار: سمیرا فضل

ہدایت کار: یاسر نواز

یاسر نواز سے سنجیدہ ڈرامے اور حقیقت سے قریب تر عکاسی کی توقع ہمیشہ پوری ہوجاتی ہے۔ سینئر اداکار فرید نواز بلوچ جواب ہمارے درمیان موجود نہیں یاسر یقیناً اپنے والد کے جانشین ثابت ہوئے ہیں۔ اس پر طرہ یہ بھی ہے کہ وہ ایک بڑے ڈرامہ پروڈیوسر ڈائریکٹر کاظم پاشا سے بہت قریب ہیں بے شک رشتے میں تو ان کے داماد ہیں لیکن بہت کم لوگوں کو پتا ہوگا کہ فرید نواز بلوچ نے کاظم پاشا کے کئی سیریلز میں برے آدمی کا کردار بہت اچھے انداز سے ادا کر کے ناظرین کو مسحور کردیا تھا۔ چپ رہو یہ سیریل جہاں دو بہنوں کی جذباتی چپقلشوں کا منظر نامہ پیش کر رہی ہے وہیں مرکزی اداکارہ سجل علی پر ٹوٹنے والے غموں کے پہاڑ کی کہانی بھی ہے۔ یاسر نواز کا فریم ورک، بیرونی عکاسی کی ٹریٹمنٹ اور ایڈیٹنگ کمال کی ہے۔ اگر یقین نہ ہو تو ہر منگل کی شب ARY ڈیجیٹل سے دیکھئے یقیناً ڈرامے سے محظوظ ہوں گے اور نشر مکرر کا موقع ملا تو بھی وقت ضائع کرنے کا گمان نہ ہوگا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈالڈا کا دستر خوان

برج میزان

نشان: ترازو — عنصر: ہوا — حاکم سیارہ: زہرہ — موافق پتھر: الماس اور سنگ دودھیا — موافق رنگ: سفید، زرد، سبز اور قرمزی

برج میزان کے دور میں پیدا ہونے والے اپنے خیالات اور اعمال میں بڑے ٹھوس ہوتے ہیں۔ دوراندیشی اور فہم وفراست ان کے مزاج میں شامل ہوتی ہیں اور اپنے اولین فیصلہ پر یہ لوگ چلتے ہیں تو بہت کامیاب رہتے ہیں۔ یہ لوگ پرکشش شخصیت کے مالک ہوتے ہیں سمجھدار اور مقبول بھی ہوتے ہیں۔ دوسروں سے اختلاف کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ تنہائی کو ناپسند کرتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ ساتھ رہنا چاہتے ہیں لیکن گہری دوستی نہیں کرتے۔ تخیلاتی ذہن کے مالک ہوتے ہیں اور تخیل کے ذریعے زندگی میں رنگ بھرتے ہیں۔

نئے ملکوں کی معلومات یکجا کرنے میں دلچسپی بڑھے گی۔ سیاست، علمی تحقیق اور منظرناموں سے شغف بڑھے گا۔ رومانی معاملات میں تحمل سے کام لینا ضروری ہے۔ گفتگو کرتے وقت بحث نہ کریں۔ محبت میں رازداری کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ سماجی ذمہ داریاں بڑھیں گی۔ اگر طبیعت میں حسد پیدا ہو رہا ہے تو کنٹرول کرنا ضروری ہے۔ مخاصمانہ جذبات آپ کو بیمار کر کے رکھ دیں گے۔

آپ پکے ارادے کے ساتھ کام کریں گے اور خرابی یہ ہے کہ دوسروں کی باتوں کا اثر بھی لے لیں گے۔ تنقید آپ کو اچھی نہیں لگتی۔ اخراجات حد سے زیادہ تجاوز کر سکتے ہیں بہتر ہے کہ بے جا خریداری نہ کریں۔ ثور عورتوں کی کشش و جاذبیت مزید بڑھے گی۔ فنون لطیفہ، صحافت، انتظامی عہدوں اور جائیداد کی خرید و فروخت سے وابستہ افراد کو ترقی کے مواقع ملیں گے۔

مزاج کی سرعت انگیز تبدیلی اور متضاد شعبوں میں بیک وقت سرگرم رہنا آپ کے مزاج کا حصہ ہے۔ طبیعت میں روحانیت بڑھے گی۔ آپ کی محنت اور مستقل مزاجی کے اچھے اثرات مرتب ہوں گے۔ حساسیت بڑھے گی اور لباس سے لے کر گھر تک کی آرائش پر توجہ رہے گی۔ جوزا طلباء تعلیمی میدان میں شاندار کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کی باریک بینی اور نکتہ رسی مثبت انداز فکر کی ترجمانی کیا کرتی ہے لہٰذا لوگوں کی توقعات وابستہ ہوں گی یہ توقعات مالی اور جذباتی سہارا کچھ بھی ہو سکتی ہیں۔ آمدنی کے ذرائع بڑھ رہے ہیں۔ یوں تو آپ فضول خرچ نہیں مگر اخراجات پر کنٹرول بہت ضروری ہے۔ ایسے سرطان افراد جو تعلیمی شعبے سے وابستہ ہیں ان کی ترقی اور عزت بڑھے گی۔ نظام ہاضمہ پر خصوصی توجہ دیجئے۔

آپ کا ستارہ غیر تغیر پذیر ہے اس لئے آپ تبدیلیوں کو پسند نہیں کرتے مگر قوت ارادی بڑھے گی اور نئے دوست روپیہ کمانے اور خرچ کرنے کے نئے خیالات سے آگاہ کریں گے۔ سیاسی رجحان بڑھے گا اور سیاست سے وابستہ لوگوں کے لئے اچھا وقت ہے۔ آپ کا وقار بڑھے گا، طبیعت کا کھرا پن اور خود اعتمادی بڑھے گی۔ مہمان نوازی کا شعبہ خواتین کی دلچسپی کا مرکز رہے گا۔

بہت سے شعبوں میں کامیابی مل سکتی ہے بشرطیکہ صحیح حکمت عملی اختیار کر لی جائے۔ بظاہر سرد مہری مزاج پر غالب رہے گی لیکن حقیقتاً آپ گہری محبت کرنے کے لئے پیدا ہوئے ہیں۔ اخلاقی معاملات میں حقیقت پسندی بڑھے گی۔ مالی ذرائع مستحکم بھی ہوں گے اور آمدنی کے ذرائع وسطی اکتوبر سے بڑھیں گے۔

آپ کے خیالات بڑے ٹھوس ہوتے ہیں۔ دوراندیشی بھی اسی طرح قائم رہتی ہے اور آزمائش کا کڑا وقت بس گزرنے والا ہے۔ اب آپ تنہا نہیں رہیں گے۔ فنون لطیفہ، سفارتی اداروں، وکالت اور طب کے شعبوں کے میزانی افراد خوش ہو جائیں کہ مالی فوائد غیب سے حاصل ہونے والے ہیں کڑھتے رہنے کی عادت بڑھے گی۔ آپ ہر جمعرات کو سہ پہر تک صدقہ دے دیا کریں۔

عزیز و اقارب سے ملنا جلنا بڑھے گا۔ روحانیت بھی بڑھے گی۔ آپ بچوں کے لئے سخت گیر ماں باپ ہیں۔ آپ کے ستارے میں بہترین اور بدترین دونوں قسم کے انسان ہوتے ہیں۔ آپ دوہری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ لہٰذا آپ کو خال خال ہی لوگ سمجھ پاتے ہیں۔ مثانے کی بیماریوں پر توجہ دیجئے۔ تجارت پیشہ افراد کے لئے ترقی کے نئے امکانات ظاہر ہوں گے۔

چھوٹا اور بڑا سفر درپیش ہو سکتا ہے۔ قوس خواتین میں غصے اور جوش کا اضافہ ہو سکتا ہے۔ سماجی زندگی سے بے زاری بھی ہو سکتی ہے۔ فلسفیانہ قسم کی سوچیں دامن گیر رہیں گی۔ سیاحت سے دلچسپی بڑھے گی۔ ایڈورٹائزنگ، موسیقی، ادب اور اداکاری سے رغبت بڑھے گی۔ قوس مرد کسی بھی ستارے کا اچھا دوست ہو سکتا ہے۔ صدقہ و خیرات کا سلسلہ جاری رکھئے۔

لوگ آپ کی ذہانت کے قائل ہو رہے ہیں۔ مزاج میں سستی اور کم گوئی کی عادت مستحکم ہوگی۔ اکاؤنٹنگ اور بینکنگ سے وابستہ افراد کامیاب رہیں گے۔ عام طور پر جدی خواتین بچت کی قائل ہوتی ہیں جو دیکھنے میں سرد مہر اور بے مروت نظر آتی ہیں مگر ایسا نہیں یہ دل کی نرم اور حساس ہوتی ہیں۔ اس ماہ آپ نرمی کے مظاہرے کریں گی مگر بے جا خواہشیں بڑوں کی ہوں یا بچوں کی انہیں پورا کرنے میں تامل رہے گا۔

آپ کو بزنس کے نئے آئیڈیاز سوجھیں گے۔ ہمت کیجئے آپ کی انفرادیت اور ذہانت کام آئے گی آپ کی شخصیت بھی خاصی دلکش ہے۔ علم حاصل کرنے کی لگن بڑھے گی۔ سائنس، تحقیق، صحافت اور ادب سے وابستہ لوگوں کو شہرت اور کامیابی دونوں ملیں گے۔ دلو عورت اور جوزا مرد کا جوڑا اچھا رہتا ہے۔ دونوں کا ملاپ ہنگامہ خیز ہوتا ہے۔

غیر معمولی طور پر حساسیت بڑھے گی، تخیلاتی ذہن سے کوئی نیا کام کر سکیں گے۔ طبیعت میں نرمی اور روحانیت کا احساس غالب رہے گا۔ فنون لطیفہ میں شہرت حاصل ہو سکتی ہے۔ حوت خواتین کی گھریلو ذمہ داریاں بڑھیں گی۔ طبیعت کی بے چینی کی وجہ سے گھر میں تنظیم قائم نہیں رکھ سکیں گی تاہم حوت خواتین کے عقرب شوہران کے لئے بہترین دوست اور شریک حیات ثابت ہوں گے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM